Glücksmomente mit dem Seil: Sportliches Seilspringen in der Schule

Ulf Stüwe, Lüneburg

Hepp! Und hepp! Und hepp! Immer wieder schwingt Gaby Hinrichs das lange Seil. Bei jedem *Hepp* ist einer der 21 Schüler der Klasse 4a gefordert. In langer Schlange warten sie nacheinander angespannt auf ihren Einsatz zum Sprung. Für sie ist es ein besonderer Tag: Seit neun Uhr trainieren sie von nur kurzen Pausen unterbrochen mit den unzähligen Seilen, die in der Turnhalle der Igelschule in Lüneburg auf dem Boden liegen. Nur noch wenige Minuten, dann müssen sie vor Publikum zeigen, was sie beim Präventionsprojekt der Herzstiftung *Skipping Hearts* gelernt haben.

„Da kommt man ganz schön aus der Puste", stöhnt Mikka, der gerade sechzehn Seilsprünge hintereinander bei hohem Tempo geschafft hat. Mit hochrotem Kopf ist auch sein Klassenkamerad Efe dabei, der, wie alle Schüler an diesem Vormittag, sich ordentlich ins Zeug legt. Immer wieder wird die Klasse von Übungsleiterin Gaby Hinrichs angespornt, mal mit einem aufmunternden „super gemacht", mal mit einem lauten Pfiff, sobald die Konzentration sinkt, und immer wieder auch mit klaren Anweisungen, um den weiteren Ablauf zu besprechen. Denn am Ende des zweistündigen Trainings ist der Auftritt vor Mitschülern, Lehrern und Eltern der krönende Abschluss des Workshops.

„Seilspringen fordert uns mehr, als viele denken", erläutert Gaby Hinrichs die Idee, die sich hinter dem Namen *Skipping Hearts*, also springen-

Ihre Spende wirkt!

Seit zehn Jahren bietet die Deutsche Herzstiftung das Bewegungsprogramm *Skipping Hearts – Seilspringen macht Schule* an. Denn wer von klein auf einen gesunden Lebensstil pflegt, verringert das Risiko, später am Herzen zu erkranken.
In einem Basiskurs vermitteln die Übungsleiter der Herzstiftung Grundschülern die sportliche Form des Seilspringens, das *Rope Skipping*. Bei Interesse kann sich ein Aufbautraining anschließen, das Lehrer mit Hilfe eines kostenlosen Materialpakets, bestehend aus Springseilen, Trainingsanleitungen, Schülertrainingsheften u. v. m. eigenständig umsetzen können. Das Projekt erfreut sich großer Beliebtheit. Allein letztes Jahr wurden 2063 Basiskurse gehalten und 584 Materialpakete verschickt.
2011/2012 wurde *Skipping Hearts* in Zusammenarbeit mit der Technischen Universität München wissenschaftlich untersucht. Nachdem positive Effekte auf die Koordination, Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit und das Gleichgewicht der Kinder nachgewiesen werden konnten, wird das Projekt derzeit in einer vom *Bundesministerium für Bildung und Forschung* geförderten Studie auf langfristige Effekte untersucht.
Im vergangenen Jahr wurde *Skipping Hearts* von dem Analysehaus PHINEO mit dem *Wirkt-Siegel* für besonders erfolgreiche Bewegungsprojekte ausgezeichnet.
Derzeit wird *Skipping Hearts* in Bayern, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz, Hessen, Saarland, Berlin, Niedersachsen und in Schleswig-Holstein angeboten. Langfristig möchte die Deutsche Herzstiftung das Projekt auf alle Bundesländer ausweiten. Damit dies möglichst bald gelingt, sind wir dringend auf Spenden aus der Bevölkerung angewiesen (Spendenkonto s. S. 64).
Mehr Informationen zu *Skipping Hearts* finden Sie unter www.skippinghearts.de

de Herzen, verbirgt. Seit zweieinhalb Jahren bietet die Dahlenburgerin im Auftrag der Deutschen Herzstiftung das Präventionsprojekt an. Ziel ist es, Kinder für mehr Bewegung und Spaß an sportlicher Betätigung zu begeistern. Denn Laufen, Springen und Ballspielen gehört heute nicht mehr selbstverständlich zum normalen Tagesablauf der Kinder. Immer häufiger gewinnen Computer und Fernseher die Oberhand in der Freizeit. „Herzerkrankungen bei Erwachsenen können ihre Ursache in mangelnder Bewegung, Übergewicht und schlechter Ernährung im Kindesalter haben“, weiß die Trainerin.
Dass sportlicher Einsatz Glücksmomente erzeugt, hat die zehnjährige Thea erfahren. Als sie beim zweiten Versuch am langen Seil den perfekten Absprung schafft, platzt ein stolzes „Hurra! Ich hab’s geschafft!“ aus ihr heraus. „Es ist aufregend und macht viel Spaß, aber es ist auch ganz schön anstrengend“, sagt die Viertklässlerin. Ihr gefällt, „dass man auch mal Fehler machen darf“.
Ausdauer, Kondition und Koordination sind laut Gaby Hinrichs drei wichtige Eigenschaften, die den Kindern mit dem Seilspringen vermittelt werden. Doch während Mädchen unverkrampft mit dem Sportgerät umgehen, nähern Jungs sich anfangs eher kritisch den grünen Seilen. „Sie denken, Seilspringen sei nur etwas für Mädchen“, sagt die Übungsleiterin, „aber, wenn ich ihnen gezeigt habe, dass auch coole Sprünge damit machbar sind, hab ich sie ziemlich schnell gewonnen.“
Auch Sportlehrer Bernd Emmerich ist von dem Projekt begeistert: „Hier haben alle ihre Erfolgserlebnisse.“ Die Idee dazu hatte Schulleiter Henning Torp von seiner früheren Wirkungsstätte in Hohnstorf mitgebracht. „Ich fand, das können wir hier auch gut gebrauchen“, sagt Torp, der schon überlegt, demnächst auch die anderen Klassen zu *Skipping Hearts* zu machen.