



Mit neongrünen Kunststoffseilen probieren die Schüler im Workshop verschiedene Sprünge aus.

FOTOS: GABRIELA KELLER

Nach Herzenslust seilspringen

Heideschüler hüpfen einen Vormittag in einem Projekt der Deutschen Herzstiftung für ihre Gesundheit

VON GABRIELA KELLER

Schwanewede. Wie Skifahrer hüpfen sie mit beiden Beinen von einer Seite zur anderen und schwingen dabei die neongrünen Kunststoffseile. In der Turnhalle der Heideschule kommt die Klasse 3a ganz schön ins Schwitzen und hat trotzdem ihren Spaß. Kein gewöhnlicher Sportunterricht steht an diesem Vormittag auf dem Programm, sondern ein besonderes Projekt: Rope Skipping, die sportliche Form des Seilspringens.

Ronny Steinbrück zeigt den 25 Schülern im dreistündigen Workshop, wie sie sich mit einem Springseil in Form bringen und dabei gleichzeitig ihrem Herzen etwas Gutes tun können. Der 37-Jährige arbeitet als Trainer für die Deutsche Herzstiftung, die mit ihrem Seilsprung-Projekt „Skipping Hearts“ bundesweit an Grundschulen Schüler in Bewegung bringt. „Der Wirkungsgrad von Seilspringen ist sehr hoch. Von den Fußspitzen bis zu den Schultern wird der ganze Körper in kurzer Zeit stark aktiviert, Puls- und Herzschlagfrequenz werden schnell erhöht“, erklärt Steinbrück.

Die Deutsche Herzstiftung will mit dem Projekt Herz-Kreislauf-Erkrankungen von Kindesbeinen an vorbeugen. Zielgruppe sind dritte und vierte Klassen. „Wer bereits von klein auf einen gesunden Lebensstil mit Bewegung und gesunder Ernährung pflegt, verringert das Risiko, im Alter am Herzen zu erkranken“, heißt es vonseiten der Herzstiftung. Dass die hüpfende Herzvorsorge Spaß macht, zeigt die Begeisterung der Heideschüler. Drei Stunden schwingen sie die Seile. Auch die Jungs sind mit Feuereifer bei der Sache. „Die hat beeindruckt, wie toll der Trainer als Mann seilspringen kann. Damit war das Vorurteil, dass Seilspringen nur etwas für Mädchen sei, vom Tisch“, erzählt Sandra Albers.

Die Sportlehrerin und Leiterin der Sportfachkonferenz an der Heideschule hat den Kontakt zur Deutschen Herzstiftung geknüpft und den Workshop nach Schwanewede geholt. „Das Ziel ist, möglichst viel Sport in den Schulalltag zu integrieren.“ Angebote wie „Skipping Hearts“, das die Schule keinen Cent kostet, sind eine will-

„Wer nur herumsitzt,
wird dick
und krank.“

Achtjährige Heideschülerin Tonia

kommene Ergänzung zu den wöchentlichen zwei Sportstunden. „Wir wollen die Kinder auch für außerschulische Sportarten begeistern und sie motivieren, möglichst ihr Leben lang Sport zu treiben“, fügt Albers hinzu. Vom Seilsprung-Projekt ist die Sportlehrerin begeistert. „Das ist ein tolles Bewegungsangebot, das Herz und Kreislauf sehr anregt. Außerdem werden Koordination und Kondition geschult.“

Ronny Steinbrück vermittelt den Kindern an diesem Vormittag unterschiedliche Sprungvarianten. Allein, zu zweit oder in der Gruppe hüpfen die Schüler über das Seil. Steinbrück beginnt mit dem Grundsprung und steigert dann Schritt für Schritt den Schwierigkeitsgrad: Side Straddle mit weit gerätschten Beinen, beim Double Under muss das Seil in einem Sprung zwei Mal unter den Beinen hindurch geschwungen werden, beim Side Swing schwingt das geschlossene Seil erst zur Seite und wird dann zum Sprung geöffnet. „Zehn Minuten intensives Seilspringen entsprechen einer halben

Stunde Joggen“, nennt Steinbrück eine Faustregel. Die Schüler spüren es im Laufe des Workshops am eigenen Leib. „Nach einer Stunde waren viele schon ziemlich aus der Puste“, berichtet Lehrerin Albers.

Trotzdem will keiner aufhören. „Es macht viel Spaß. Man kann mit dem Seil gut Schwung holen“, meint Tonia. „Die Kunststoffseile sind besonders leicht und schnell“, erklärt dazu der Trainer. Dass sie mit dem Seilspringen etwas für ihre Gesundheit tut, weiß die achtjährige Heideschülerin: „Man muss Sport machen, damit das Herz gesund bleibt. Wer nur herumsitzt, wird dick und krank.“ Vom Seilsprung-Projekt ist auch der Schulleiter begeistert, der bei der abschließenden Vorführung für Eltern und Mitschülern zuschaut. „Das ist ein tolles Bewegungsangebot“, meint Thorsten Lesemann. Das Projekt füge sich ein in zahlreiche weitere Angebote, die an der Heideschule neben dem regulären Sportunterricht bestehen. Im Rahmen der Ganztagsbetreuung bietet die

Schule nachmittags Handball und Fußball für Mädchen und Jungen, Tanzen, Fitness und Selbstverteidigung an. Ein Inliner-Projekttag für die dritten und vierten Klassen, Fußballturniere und der Schwimmtag vor den Sommerferien für die zweiten Klassen runden laut Lesemann das Angebot im Laufe eines Schuljahres ab.

Für Sportlehrerin Sandra Albers steht fest: „Das Seilsprung-Projekt hat Ideen und Anregungen gebracht, die in den Sportunterricht einfließen werden.“ Von der Deutschen Herzstiftung erhält die Schule nach ihren Worten noch ein Materialpaket mit verschiedenen Trainingsseilen. Albers kann sich auch vorstellen, den Workshop im kommenden Schuljahr mit einem Aufbaukurs fortzusetzen. Gut möglich, dass auch auf dem Schulhof bald nach Herzenslust gehüpft wird. „Hat euch der Workshop heute Spaß gemacht?“, will Albers zum Abschluss in der Turnhalle von der Klasse 3a wissen. Die Antwort ist ein fröhliches vielstimmiges „Ja“.



Bei einer abschließen den Vorführung für Eltern und Mitschüler zeigte die Klasse 3a ihre Seilsprung-Künste.