

Die Grundschule Dassel ist eine sportfreundliche Schule – jetzt wurden die Schüler der Klasse 4b bei einem Workshop der Deutschen Herzstiftung mit dem Seilspringen vertraut gemacht. Aber auch alle anderen Grundschüler hatten die Möglichkeit, sich im Springen zu versuchen.



EM 5.11.16

SCHULSPORT

Dasseler Grundschule bringt die Schüler mit Seilspringen in Bewegung

DASSEL. Laufen, Springen, Ballspielen – was eigentlich dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern entspricht, gehört nicht mehr selbstverständlich zu deren Tagesablauf. So spielen viele Kinder am Computer oder schauen fern. Eine Folge davon: Weltweit ist bereits mehr als jedes fünfte Schulkind übergewichtig. Um Kinder wieder zu mehr Bewegung zu motivieren, hat die Deutsche Herzstiftung das Präventionsprojekt »Skipping Hearts« initiiert. Denn wer bereits von Kind an einen gesunden Lebensstil mit Bewegung und gesunder Ernährung pflegt, verringert das Risiko im Alter am Herzen zu erkranken. An Grundschulen wird mit einem kostenfreien zweistündigen Basis-Kurs die sportliche Form des



Seilspringens – das »Rope Skipping« – vermittelt. In Dassel leitete Vanessa Wiemann den Workshop mit der 4b und vermittelte zahlreiche Sprungvariationen, die allein, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden können. Bei Interesse kann sich daran ein Aufbau-Training anschließen, das die Kinder auf einen Schulwettbewerb vorbereitet. Die sportliche Form des Seilspringens eignet sich zur Schulung und Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten wie Ausdauer und Koordination. Durch die Teamarbeit wird die Integration körperlich, aber auch sozial schwächerer Kinder vorangetrieben. Die Erfolgserlebnisse beim Springen motivieren und erhöhen die Freude an der Bewegung. Die zur Vorführung eingeladenen Eltern sahen den Hampelmann- oder auch den Jogging-Sprung sowie Partnersprünge. Am Ende konnten alle Grundschul Kinder ihr Geschick mit den Springseilen testen. »Skipping Hearts« hat mittlerweile mehr als 300.000 Schüler in sechs Bundesländern erreicht.

Fotos: Stöckemann



Neueste Nachrichten
aus der Region – an jedem Ort

Das E-Paper der Einbecker Morgenpost
www.einbecker-morgenpost.de