

Die Grundschule Dassel trägt das Gütesiegel »Sportfreundliche Schule«, und dieser Auszeichnung wurde sie einmal mehr gerecht: Die dritten Klassen wurden jetzt beim »Skipping hearts«-Basic-Workshop in Bewegung gebracht. Denn Laufen, Springen, Ballspielen gehört nicht mehr selbstverständlich zum Tagesablauf von Kindern. Der natürliche Bewegungsdrang kann vor dem Computer nicht ausgelebt werden. Weltweit ist bereits mehr als jedes fünfte Kind übergewichtig.



Fotos: Stöckemann

## »Skipping hearts«: Mit kleinen Sprüngen viel erreichen



DASSEL. Um mehr Kinder zu 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. Die sportliche Form des Seilspringens eignet sich zur Schulung und Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten wie Ausdauer und Kondition. Die Erfolgserlebnisse beim Springen motivieren und steigern die Freude an Bewegung. Aufgrund der geltenden Vorschriften zur Minimierung des Infektionsrisikos wurde das Konzept von »Skipping hearts« angepasst. Wie Workshop-Leiter Maurice Förster erläuterte, werden nicht nur verschiedene Sprungarten vorgeführt, sondern es werden Spiele mit dem Seil kombiniert. Basic-Jump, Side Straddle, Jogging Step und Forward Straddle lernten die Kinder kennen. Mit dem Spiel »Flamingo, Rennmäuse und Frösche« eroberten sie die Halle, und bei Challenges erwachte ihr Ehrgeiz. Am Ende der Stunde waren die Drittklässler schön ausgepowert, der Puls war in die Höhe geschneilt, und allen hat diese Bewegungseinheit viel Spaß gemacht. Man kann also mit kleinen Sprüngen viel erreichen.