

Nachfolgender Artikel wurde veröffentlicht im

Lauterbacher Anzeiger

am: 21.03.2018

Seilspringen mit Herz

PROJEKT „Skipping Hearts“ der Deutschen Herzstiftung an der Lauterbacher Eichbergschule

LAUTERBACH (red). Begeisterte Schüler der Klasse 4d der Eichbergschule Lauterbach übten im Rahmen des „Skipping-Hearts“-Projekts auf spielerische Weise den Umgang mit dem Seil.

„Basic Jump“, „Side Straddle“ oder „Half Turn“ – wenn Sportlehrer Jochen Külper die Übungen ansagt, dann werden viele Außenstehende zunächst nur raten können, um welche Sportart es sich handelt. Nicht so die 21 Jungen und Mädchen der Eichbergschule, die sich an diesem Tag in ihrer Turnhalle eingefunden haben und am Skipping Hearts-Workshop teilnehmen. Sie verstehen schnell, dass „Criss Cross“ oder „Twister“ Begriffe aus dem Seilspringen sind und wie sie diese mit ihren bunt leuchtenden Plastikseilen umsetzen.

Külper ist einer von zahlreichen Workshopleitern, die in ihrer Freizeit dieses Projekt der Deutschen Herzstiftung betreuen. Zusammen mit den beiden Lehrerinnen der Eichbergschule, Vanessa Bayer-Greb und Nicola Karl, betreut er für einige Stunden die fiedlen Kids. Bei fetziger Musik zeigt er den Schülern unterschiedlichste Sprungvarianten. Diese werden alleine, mit einem Partner oder in der gesamten Gruppe durchgeführt.

„Es geht uns darum, die Kinder wieder weg von der Konsole zu kriegen“, so

Külper über das Ziel von Skipping Hearts. Denn sportliche Betätigungen sind heute nicht mehr selbstverständlich, je des fünfte Schulkind ist bereits überge-wichtig und demnach im Laufe seines Lebens anfälliger für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

„Mit dem Seilspringen wollen wir bei den Kindern einen Hype auslösen“, erklärt Külper. „Wir spornen sie an, die

Seile auch auf dem Schulhof zu benutzen. Wir hoffen, dass dadurch andere Schüler ebenfalls Lust bekommen, sich mehr zu bewegen oder Sport zu betreiben.“

Rope Skipping – die sportliche Form des Seilspringens eignet sich zur Schulung und Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten, wie Ausdauer und Koordination. Durch die Teamarbeit



Seilspringen unter Anleitung konnten die Eichbergschüler im Workshop. Foto: Karl

wird die Integration körperlich aber auch sozial schwächerer Kinder vorangetrieben. Die Erfolgserlebnisse beim Springen motivieren und erhöhen die Freude an der Bewegung.

Der Spaß darf dennoch nicht zu kurz kommen. In dem 90-minütigen Workshop lernen die Kinder zunächst die Grundlagen, im Anschluss steht schließlich eine Vorführung vor den Augen von Lehrern und Mitschülern auf dem Programm. „Nach mehreren Stunden wird es immer schwieriger, weil dann natürlich die Konzentration nachlässt“, erläutert Külper. Dennoch sind alle Sportler bei der Aufführung mit vollem Einsatz dabei und zeigen stolz zu den Klängen fetziger Musik die gelernten Tricks. Und für so manchen Grundschüler, der zuvor noch unsicher wirkte, ist der Jubel des Publikums sichtbar ein Motivations-schub. Wenn am Ende auch die Zuschauer mit den Seilen üben dürfen, gibt es kein Halten mehr. Dutzenden strahlenden Kinder und auch Lehrerinnen hantieren mit den grünen Bändern und geben sich gegenseitig Tipps und Ratschläge.

Für Jochen Külper ein weiterer erfolgreicher Workshop. Interessierte Schulen können sich auf der Web-Seite des „Skipping-Hearts“-Projekts informieren und sich zu einem kostenlosen Workshop anmelden.