

# Herz-Vorsorge, die Spaß macht

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“ ([www.skippinghearts.de](http://www.skippinghearts.de)) initiiert. Denn wer bereits von Kind an einen gesunden Lebensstil (Bewegung, gesunde Ernährung) pflegt, verringert das Risiko, im Alter am Herzen zu erkranken.

Als zertifizierte gesundheitsfördernde Schule liegt uns die Gesunderhaltung unserer Schulkinder besonders „am Herzen“. Neben dem Programm Klasse2000 und der Gemüseackerdemie finden in regelmäßigen Abständen besondere sportliche Aktionen statt. So wurde am Freitag, den 1.11.19 an unserer Schule in einem zweistündigen Basis-Kurs die sportliche Form des Seilspringens – das „Rope Skipping“ – vermittelt. In diesem angeleiteten Workshop lernten die Kinder der Klasse 4 zahlreiche Sprungvariationen, die allein, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden, kennen. Die Schülerinnen und Schüler hatten große Freude an dieser sportlichen Form des Seilspringens, die bestens zur Schulung und Verbesserung motorischer Grundfertigkeiten wie Ausdauer und Koordination geeignet ist. Während des Übens kamen die Kinder ordentlich ins Schwitzen. Aber es war deutlich zu spüren, wie Teamarbeit und Erfolgserlebnisse beim Springen motivieren und die Freude an der Bewegung erhöhen.

Um auch die Kinder der anderen Jahrgangsstufen an dieser sportlichen Aktion teilhaben zu lassen, gab es im Anschluss an den Workshop eine 10minütige Aufführung, bei der die Viertklässler die erlernten Sprünge darboten und viel Applaus erhielten. Zum krönenden Abschluss griff jedes Kind der Ernst-Reuter-Schule selbst zum Springseil und probierte die gesehenen Sprünge aus.