

# "Skipping Hearts" Seilspringen macht Schule

07. April 2016

## Seilspring-Projekt der Deutschen Herzstiftung fördert natürlichen Bewegungsdrang von Grundschulern



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. Wer bereits von Kind an einen gesunden Lebensstil (Bewegung, gesunde 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. Dieser besteht aus einem angeleiteten Workshop und vermittelt 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 Schulwettkampfvorbereitet. 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.

Das Projekt erfreut sich großer Beliebtheit und wurde in Zusammenarbeit mit der Technischen Universität München wissenschaftlich untersucht. Aktuell wird Skipping Hearts in Hessen, Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg, Berlin, Bayern, Saarland, Niedersachsen und in Schleswig-Holstein durchgeführt und hat bundesweit mit über 8.000 Workshops bereits mehr als 400.000 Kinder erreicht.

Alle Infos auch zur Anmeldung unter [www.skippinghearts.de](http://www.skippinghearts.de)

- [Mail](#)
  
- [Bewegung](#)
- [Grundschule](#)
- [Herz-Vorsorge](#)
- [Praxis](#)
- [Rope Skipping](#)
- [Seilspringen](#)
- [Sport](#)
- [Workshops](#)