

10 Jahre Seilspringen mit der Deutschen Herzstiftung

Sinann Al Najem

Letztes Wochenende war das Smartphone meiner Tochter Salma für einen Tag aus. Als sie es wieder anstellte, zeigte sie mir, dass sie 232 Nachrichten im Klassenchat verpasst hat. Glücklicherweise ist sie kein Computerfan, vergisst ihr Handy ständig und spielt normalerweise lieber Fußball, als sich auf dem Sofa Videoclips anzusehen. Zweifellos ist es von Vorteil, durch das Smartphone dauernden Zugriff auf Wissen zu haben. Hinterfragt man aber Handyaktivitäten einmal ernsthaft, muss man sich eingestehen, dass der Informationsgewinn oft bescheiden ausfällt. Das Handy frisst Zeit – auch Bewegungszeit. Hier die richtige Balance zu finden, fällt nicht nur Kindern schwer!

Um Kinder bereits früh von einem gesunden Lebensstil zu überzeugen und dem Medienkonsum nicht das Feld zu überlassen, hat die Deutsche Herzstiftung 2007 das Projekt *Skipping Hearts – Seilspringen macht Schule* in Gang gesetzt. Wer bereits als Kind aktiv ist, hat eine bessere Chance, auf Dauer gesund zu bleiben. Aus dicken Kindern werden oft beleibte und kranke Erwachsene. *Skipping Hearts* will die Freude an Bewegung wecken. Hierfür gehen wir in Grundschulen und bieten Kindern einen zweistündigen Einführungskurs in die sportliche Form des Seilspringens – das *Rope Skipping* – an. Ein von der Herzstiftung ausgebildeter Übungsleiter vermittelt Kindern zahlreiche Sprungvariationen, die allein, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden können. Bei Interesse kann sich ein Aufbau-training anschließen, das Lehrer eigenständig mit Hilfe eines kostenlosen Materialpakets, bestehend aus Springseilen, Trainingsanleitungen, Schülertrainingsheften u. v. m., umsetzen können.

Wie die Erfolgsgeschichte begann

Dass das Projekt eine derart positive Entwicklung nehmen würde, hätte 2007 keiner zu hoffen gewagt. Nach einer Pilot- und Optimierungsphase in Rheinland-Pfalz kam 2008 Hessen als zweites Bundesland dazu. Prompt meldeten sich über 300 hessische Schulen für den Einführungskurs an. Ähnlich erfolgreich verlief die Einführung in Bayern. Hier konnte man bereits im ersten Jahr über 350 Schulen für den Kurs begeistern. „Seitdem Sie hier waren, ist unsere Schule im Seilspringfieber. Jede Pause wird dazu genutzt, Seil zu springen“, berichteten uns die Lehrer. Um zu erfahren, ob sich diese Rückmeldungen auch objektiv in Zahlen widerspiegeln, wurde *Skipping Hearts* 2011 in Zusammenarbeit mit dem Lehrstuhl für *Präventive Pädiatrie* der Technischen Universität München wissenschaftlich überprüft (evaluiert). Das Ergebnis überzeugte. Die Kinder sprangen häufiger Seil und bewegten sich mehr. Auch konnten sie sowohl ihre koordinativen Fähigkeiten als auch ihre Ausdauer und Kraft verbessern (einen Bericht über die Ergebnisse dieser Studie finden Sie in *HERZ HEUTE* 3/2013).

Ein weiterer Höhepunkt war die Verleihung des PHINEO Wirkt-Siegels, mit dem die Deutsche Herzstiftung als eines von insgesamt 22 Projekten im September 2015 ausgezeichnet wurde. Das unabhängige Analyse- und Beratungshaus PHINEO hat 104 gemeinnützige Sport- und Bewegungsangebote aus ganz Deutschland auf deren Wirksamkeit über ein Jahr auf Herz und Nieren geprüft. Dabei ging es um die Fragen, unter welchen Bedingungen sich positive soziale Effekte des Sports zeigen und was erfolgreiche soziale Sportprojekte



auszeichnet (einen Bericht über die Auszeichnung finden Sie in HERZ HEUTE 1/2016). Derzeit wird das Projekt in einer weiteren, vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Studie auf nachhaltige Effekte untersucht. Die ersten Ergebnisse werden 2017 vorliegen.

Was ist das Erfolgsrezept?

Herzvorsorge muss, ob dies nun Sport oder Ernährung betrifft, Spaß machen. Ein erhobener Zeigefinger und Aussagen wie „Das darfst du nicht essen“, „Selbst Schuld, wenn du nicht laufen gehst“ – bringen wenig. In der Praxis beobachten wir oft, dass Jungen dem Seilspringen voreingenommen gegenüberstehen. „Das ist doch was für Mädchen“, sind Aussagen, die man zu hören bekommt. Wenn man ihnen aber

erzählt, dass Boxer wie z. B. die Klitschko-Brüder auch Seil springen, um sich fit zu halten, ändert sich ihre Meinung schlagartig.

Rope Skipping mit seiner Fülle an Tricks macht Spaß und kann überall unkompliziert durchgeführt werden. Hinzukommt, dass es leicht zu erlernen ist und wir den Kindern so schnelle Erfolgserlebnisse garantieren können. Darüber hinaus wird das Miteinander durch Partnerübungen gefördert.

16.3.16

Liebe Beate Dehmel,
ich finde es toll, dass Sie gestern gekommen
sind. Sie haben unseren Schultag ver-
bessert mit dem Spaß von Rope-Skipping.
Mir hat die Übung Nummervier am besten
gefallen. Mir hat es auch gefallen, dass
Sie uns Zeit gegeben haben, bis wir die
Übungen gekannt haben. Ich finde es toll,
dass man Menschen zu uns schickt, dass
andere sportlicher werden. Aber was ich
gestern nicht glauben konnte, war, dass
wir geschmitzt haben, obwohl es schmeite.

Viele Grüße



Die Resonanz ist groß, die Kinder schicken uns Briefe, Bilder, Zeichnungen. Hier ist der Brief eines Schülers aus der 4. Klasse der Grundschule Kleinerdlingen-Ederheim.

Mittlerweile geht das Projekt ins zehnte Jahr und ist in neun Bundesländern (Baden-Württemberg, Bayern, Berlin, Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein, Niedersachsen) vertreten. Jährlich werden mehr als 2000 Kurse durchgeführt und über 500 Materialpakete verschickt. Langfristig möchten wir Skipping Hearts bundesweit anbieten, um bei noch mehr Kindern die Freude an Bewegung zu wecken.

Besonders bedanken möchten wir uns bei der Dreiberg-Schule aus Knetzgau. Sie hatte die Idee, das Projekt mit einem kleinen Schulfest abzuschließen. Hier wurden nicht nur Sprünge präsentiert, sondern zusätzlich von Eltern gebackene Kuchen und andere Leckereien zugunsten der Herzstiftung verkauft. Insgesamt kamen hierbei über 800 Euro zusammen. Wenn auch Sie uns unterstützen und mit Ihrer Spende Schulkinder bewegen möchten, wären wir Ihnen für eine Zuwendung dankbar (Spendenkonto s. S. 64, Verwendungszweck Skipping Hearts).