Grundschüler zu mehr Bewegung animieren ist das Ziel von „Skipping Hearts“. Das Präventionsprogramm der Deutschen Herzstiftung startete im Jahr 2006 und hat seither mehr als 750.000 Kinder erreicht.


Während der Vorführung staunen die Eltern, was die Kinder innerhalb von nur zwei Stunden gelernt haben. Mit großem Applaus werden die Seilkünste belohnt – und dann springt der Funke über: Anniert von der Leistung der Kinder, probieren jetzt auch die Erwachsenen die Seile aus. Schnell verwandelt sich die Turnhalle in ein buntes Durcheinander von großen und kleinen hüpfenden Herzen. „Beim Side Straddle müsst ihr die Beine abwechselnd auf- und wieder zunachen“, erklärt eine Schülerin und gibt das gerade Gelernte an andere Mädchen und Jungen weiter. Auch die Eltern machen begeistert mit, manche fühlen sich an ihre Kindheit erinnert. „Den Criss Cross kann ich auch!“, sagt eine Mutter stolz und zeigt ihrem Sohn, wie weit man die Hände dazu überkreuzen muss.

Freude an Bewegung

Damit die Freude der Schüler an der Bewegung auch noch nach dem Workshop möglichst lange anhält, bietet die Deutsche Herzstiftung den Schulen kostenlose Materialpakete an. Sie bestehen jeweils aus einem Klassensatz von Seilen, Lehrmaterialien und Schülertrai-

Aus gesunden Kindern werden gesunde Erwachsene


Was noch zu tun ist

Wie wichtig Programme wie Skipping Hearts sind, verdeutlichen aktuelle Zahlen zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen: Mehr als zwei Drittel der Jungen und mehr als drei Viertel der Mädchen in Deutschland erfüllen nicht die Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation, nach der Kinder und Jugendliche täglich mehr als eine Stunde pro Tag körperlich aktiv sein sollen. Auffällig ist, dass soziale und finanzielle Faktoren eine große Rolle spielen: Kinder mit hohem sozialökonomischen Status sind sportlich aktiver, weisen eine höhere Fitness auf und sind häufiger Mitglied in einem Sportverein als Kinder aus Familien mit niedrigem sozialökonomischen Status.


Sinann Al Najem