

## **Bewegung, die Kindern Spaß macht**

### **„Skipping Hearts“ – ein Präventionsprojekt der Deutschen Herzstiftung**

Laufen, Springen, Ball spielen – eigentlich entspricht dies dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder, gehört aber nicht mehr selbstverständlich zu deren Tagesablauf. Eine große Anzahl von Kindern verbringt viel Zeit am Computer oder vor dem Fernseher; (dies hat sich in Zeiten von Corona und Schulschließung wohl eher noch verstärkt). Weltweit ist bereits mehr als jedes fünfte Schulkind übergewichtig.

Um Kinder zu mehr Bewegung zu motivieren und einen gesunden Lebensstil anzubahnen, gibt es „Skipping Hearts“, ein Präventionsprojekt der Deutschen Herzstiftung.

Die Schüler der 3. und 4. Klasse der Grundschule Bütthard konnten in diesem Schuljahr wieder an diesem Projekt teilnehmen. Trainer Sebastian Landeck führte die Kinder in einem 90minütigen kostenfreien Basis-Kurs in das Seilspringen – das „Rope Skipping“ – ein. Zahlreiche Sprungvariationen, die allein, zu zweit oder in der Gruppe praktiziert werden können, wurden hierbei vermittelt. Neben der Schulung und Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten können schwächere Kinder integriert und durch die Erfolgserlebnisse Motivation und Bewegungsfreude erhöht werden.

Mit sichtlicher Freude und großem Eifer waren die Schüler bei der Sache und erprobten sich bei den verschiedenen Sprüngen beim Rope Skipping.

(Text: Grundschule Bütthard)