



LINDENFELDSCHULE

SCHAAFHEIM-MOSBACH

GRUNDSCHULE DES LANDKREISES DARMSTADT-DIEBURG

Sterbachstr. 6 • 64850 Schaaheim • Tel.: 06073-9213 • Fax: 06073 – 740037 • lfs_schaaheim@schulen.ladadi.de

Herz-Vorsorge, die Schulkindern Spaß macht

Seilspring-Projekt der Deutschen Herzstiftung fördert natürlichen Bewegungsdrang

September 2014

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) initiiert. Denn wer bereits von Kind an einen gesunden Lebensstil (Bewegung, gesunde Ernährung) pflegt, verringert das Risiko im Alter am Herzen zu erkranken.

Die Viertklässler der Lindenfeldschule gehen hier mit positivem Beispiel voran. Einen ganzen Tag drehte sich alles um Seilspringen mit zahlreichen Sprungvariationen, die allein, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden konnten. 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. So zeigten sich auch am Anfang wenig begeisterte Jungen am Ende sehr motiviert und präsentierten voller Stolz ihr Können vor allen Kindern der Schule, welche zu einer Abschlussvorführung in die Halle gekommen waren.



Text: Corinna Palmy