



<https://biz.li/3mg7>

# HERZ-VORSORGE, DIE SCHULKINDERN SPASS MACHT

Veröffentlicht am 09.10.2014 um 10:54 von Redaktion LeineBlitz

Laufen, Springen, Ballspielen - was eigentlich dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern entspricht, gehört nicht mehr selbstverständlich zu ihrem Tagesablauf. Viele spielen stundenlang am Computer oder sehen 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 des 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. An der Leinetalschule in Jeinsen wurde deshalb heute Vormittag für die 3. und 4. Klassen während eines zwei-stündigen Basis-Kurses die sportliche Form des Seilspringens - das "Rope Skipping"



**An verschiedenen Stationen lernen die Schulkinder verschiedene Variationen des Seilspringens kennen.**

- vermittelt. Dieser bestand aus einem angeleiteten Workshop und vermittelte zahlreiche 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 dabei auch die Integration körperlich aber auch sozial schwächerer Kinder gefördert. Das Projekt erfreut sich nicht nur bei den 32 Kindern in Jeinsen großer Beliebtheit. Mit bundesweit schon mehr als 5000 Workshops wurden bereits mehr als 250 000 Kinder erreicht.