



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

HERZ-VORSORGE, DIE KINDERN SPASS MACHT

Veröffentlicht am 19.05.2015 um 14:43 von Redaktion LeineBlitz

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" initiiert, das bereits schon mehr als 300 000 Schulkinder in Deutschland erreicht hat. Heute wurde das Projekt in der Grundschule Hüpede veranstaltet. Etwa zweieinhalb Stunden lang dauerte der Workshop in der Turnhalle. In dem kostenfreien Basis-Kursus vermittelte Trainerin Deborah Bilverstone heute die sportliche Form des Seilspringens - das "Rope Skipping". Dieser bestand aus einem angeleiteten Workshop und vermittelte zahlreiche Sprungvariationen, die allein, zu zweit oder in der Gruppe absolviert wurden. "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. Und im Vergleich zu anderen Grundschulen waren die Kinder hier in Hüpede überdurchschnittlich motiviert und mit viel Spaß bei der Sache", sagte Deborah Bilverstone über die 24 Viertklässler aus Hüpede.



Unter der Anleitung von Trainerin Deborah Bilverstone (in schwarzer Kleidung) erlernen die Grundschul Kinder in Hüpede das "Rope Skipping".