Seilspringen für gesunde Herzen

Die Deutsche Herzstiftung ist mit ihrem Projekt Skipping Hearts in der Grundschule Hammersbeck zu Gast

VON JEAN-PIERRE FELLMER

Aumund-Hammersbeck. Freitagmorgen, drei Minuten vor acht Uhr: Während sich noch halb Bremen den Schlaf aus den Augen reibt, spielen die Kinder der Klasse 4b der Schule Hammersbeck in der Turnhalle schon Fangen. „Kinder wollen sich bewegen. Das stelle ich immer wieder fest, egal wo ich bin", sagt der 35-jährige Ronny Steinbrück, Trainer beim Projekt Skipping Hearts der Deutschen Herzstiftung.

Alle Kinder sind umgezogen. Steinbrück setzt sich mit ihnen in einen Kreis in die Mitte der Sporthalle und erklärt das Projekt: „Heute geht es um eine Sportart, die aussieht wie Seilspringen, aber etwas anderes ist: Rope Skipping. Rope Skipping sei im Gegensatz zum Seilspringen eine Wettkampfdisziplin, es gebe sogar Weltmeisterschaften, sagt Steinbrück. „Das Ziel unseres Projekts ist ein gesundes Herz – und dafür bewegen wir uns jetzt."

Nach einer Art Staffellauf zum Warmmachen nehmen die Kinder schwer atmend Platz: „Legt eure Hand aufs Herz. Gleich stoppe ich die Zeit und ihr zählt die Schläge", leitet Steinbrück die Kinder an. „Wie oft hat es geschlagen?" Kinderarme schießen in die Luft: „20", sagt ein Junge, ein anderer sagt „8" und ein Mädchen „24". Steinbrück erklärt: „8 ist ein bisschen wenig, wenn ihr so zwischen 15 und 25 liegt, dann habt ihr wohl richtig gezählt." Etwa 12 000 Mal schlage das Herz in zwei Stunden Sport, rechnet Steinbrück mit den Kindern gemeinsam aus. „Und zwar deutlich mehr, als wenn ihr in der Zeit nur auf der Couch sitzt."

In der Turnhalle der Schule Hammersbeck lernen die Mädchen und Jungen der Klasse 4b an diesem Vormittag Rope Skipping kennen. Sie reagieren begeistert. FOTO: CHRISTIAN KOSAK

Seil ist leicht und schnell

Steinbrück stellt das Spielgerät vor: „Das ist kein normales Seilchen, wie ihr es kennt", beschreibt Steinbrück das neongrüne Seil mit bunten Plastikgriffen. „Es ist leichter und daher schneller – kann aber auch ein bisschen wehtun, wenn man hängen bleibt."

Anschließend stellt Steinbrück den zweiten Unterschied vor: die Sprungvarianten. Neben dem ganz normalen Sprung gibt es etwa den „Jogging Step", bei dem der linke und rechte Fuß gewechselt werden. Oder der „Double Under", bei dem das Seil bei einem einzigen Sprung zweimal unter seinen Füßen gleitet. Die Kinder staunen über das Tempo, das der Trainer mit seinem Seil erreicht, ein paar Mal ist das Wort „Zauberer" zu hören.

„Es ist gut, auch mal einen männlichen Lehrer im Sportunterricht zu haben", sagt Burga Schultze, die einzige Sportlehrerin an der Schule. „Seilspringen haben wir auch schon gemacht, manche Jungen sind davon nicht so begeistert. Wenn ein männlicher Trainer das aber vormacht, ist das anders." Aufmerksam geworden auf das Projekt sei das Kollegium durch einen Flyer der Deutschen Herzstiftung. „Wir versuchen, viel Bewegung in den Unterricht zu bringen", sagt Konrektorin Katrin Scheller. „Wir wollen das Projekt fortführen – unsere Sportlehrerin lernt heute das Konzept kennen, die Anschaffungskosten für die Seile sind bestimmt nicht hoch."

Jetzt sind die Kinder selbst dran: Füße stampfen, die Seile peitschen gegen den Fußboden. Die Kinder haben Spaß. Und Ronny Steinbrück auch: „Mir macht die Arbeit viel Freude. Eigentlich muss man den Kindern fast nur das Seil geben, dann legen sie von alleine los." In Bremen findet das Projekt in diesem Schuljahr zum ersten Mal statt, bereits sechs Workshops an mehreren Schulen habe es gegeben.

Auf dem Programm steht anschließend Rope Skipping in Paaren und in Gruppen. Außerdem arbeiten die Kinder mit Steinbrück eine Vorführung aus, die sie dann den Klassenkameraden präsentieren. Aber erstmal versuchen sich die Kinder zu zweit am Seil: „Frau Scheller, schauen Sie mal, wie gut wir das können", rufen zwei Neunjährige. Sie finden Rope Skipping besser als Seilspringen: „Das macht Spaß, weil wir das auch im Team machen können." Außerdem finden sie die Abwechslung schön. Und auch ein zehnjähriger Junge findet Gefallen an dem Sport: „Das ist mal was anderes. Ich mag aber normales Seilspringen genauso", sagt er. Und ob es wehtut, wenn man mit dem Seil einmal hängen bleibt? „Ja – aber nur ein bisschen."