



04.02.2016

Vorbeugung Wie früher auf dem Schulhof, nur fetziger

Schweier Dritt- und Viertklässler bringen mit Seilspringen ihre Herzen auf Trab

[Henning Bielefeld](#)



Alle sind in Bewegung: Die Lehrerin Petra Kunad (links) und der Ronny Steinbrück, schwingen das Langseill, über die Schüler in der Schweier Sporthalle zu fetziger Musik mit Anlauf springen müssen. Hinter dem Trainer stellen sie sich gleich wieder an.

Bild: Henning Bielefeld

Herzkrankheiten haben viele Ursachen; eine ist Bewegungsmangel. Dagegen hilft Seilspringen.

Schwei Wer denkt bei Grundschulern schon an Herz-Vorsorge? Die Deutsche Herz-Stiftung tut's, und die Lehrerin Petra Kunad tut's auch. Deshalb freuten sich Schweier Grundschüler am Dienstag über ein professionelles Seilspring-Training in der neuen Sporthalle.

Seilspringen ist ein Trendsport, der vor gut zehn Jahren aus den USA nach Deutschland gekommen ist und deshalb Rope Skipping heißt, was auch nichts anderes als Seilspringen bedeutet. Allerdings sind die Übungen vielfältiger als früher, und sie werden zu fetziger Musik ausgeführt. Den Schülern machten sie sichtlich Spaß.

Trendsport aus den USA

Petra Kunad ist zu Beginn des Schuljahres von der Grundschule Petersfehn im Ammerland nach Schwei gewechselt und hat das Rope Skipping von dort mitgebracht. Sofort richtete sie eine Arbeitsgemeinschaft ein, für die sich 16 der 26 Dritt- und Viertklässler anmeldeten. Im zweiten Halbjahr soll die Zeit für diese AG von eine auf zwei Stunden erweitert werden; deshalb müssen sich die Schüler neu anmelden.

Damit möglichst viele Kinder sehen, was Seilspringen heute sein kann, nahm Petra Kunad Kontakt mit der Deutschen Herzstiftung auf. Die schickte den professionellen Trainer Ronny Steinbrück, der von Hamburg aus Schulen in Niedersachsen und Schleswig-Holstein für Trainingsseminare besucht. Er zeigte den Schülern die acht wichtigsten Schritte dieser Sportart vom Basic Jump, dem Grundsprung, bis zum Side Straddle, der an das Wedeln eines Skifahrers erinnert.

Allein oder in der Gruppe

Schon nach zwei Minuten liegt die Herzfrequenz der Kinder um 40 Schläge über dem Ruhepuls, sagte Ronny Steinbrück.

Petra Kunad schätzt die niedrige Hemmschwelle für Rope Skipping – ein großes oder teures Sportgerät wird nicht gebraucht – und die Vielfalt. Kinder können allein, zu zweit, zu dritt oder in größeren Gruppen springen. Wenn sie zusammen mit Partnern springen, schult das zusätzlich ihre Empathie, sagt Petra Kunad, denn die Kinder müssen sich auf ihre Partner einstellen.

Wenn es nach der Mathematik- und Sachkundelehrerin geht, wird es nicht beim Seilspringen bleiben. Ihr schwebt eine AG Alte Schulhofspiele vor, die die Kinder in der Pause in Bewegung bringt – etwa auch mit Gummitwist. Denn Bewegung beugt Herzkrankheiten vor.

NWZ TV zeigt einen Beitrag unter www.nwz.tv/wesermarsch

©

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



OLDENBURG

Drei Männer überfallen
Joggerin im Schlosspark



BAD ZWISCHENAHN

85-Jährige überfährt nach
Turnstunde Kursleiterin



JADERBERG

Servietten nicht auf den Teller



NORDENHAM

Zwei Schiffe geraten in
Schiefelage

[hier werben](#)

 powered by plista

NWZonline [2014]

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der Nordwest-Zeitung Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG