

Skipping Hearts: hoher Spaßfaktor, bewiesener Nutzen



Wie bringt man Kinder dazu, etwas Gutes für ihr Herz-Kreislauf-System zu tun? Sicher nicht, wenn man ihnen etwas von Vorbeugung erzählt, deren Nutzen sie vielleicht in 40 oder 50 Jahren ernten. „Freude“, „Spaß“, „gemeinsam aktiv sein“ sind die Schlüsselwörter. Dass so ein Konzept erfolgreich sein kann, zeigt das Projekt „Skipping Hearts“ der Deutschen Herzstiftung. Eine sog. Evaluationsstudie hat jetzt bestätigt, wie groß der Nutzen für Kinder ist, deren Schule an dem Programm teilnimmt.

Kinder haben einen starken natürlichen Bewegungsdrang. Doch statt den ganzen Tag draußen oder drinnen herumzutoben, sitzen viele heute stundenlang am Computer oder vor dem Fernseher. Auch die Wohnverhältnisse oder eine intolerante Umgebung sind leider oft schuld daran, wenn sich Kinder zu wenig bewegen. Die Folgen: Die Zahl der übergewichtigen Kinder steigt weltweit sprunghaft, und auch Risikofaktoren für das Herz-Kreislauf-System liegen schon in jungen Jahren erschreckend häufig vor. Zudem weist heute fast jedes dritte Grundschulkind motorische Defizite auf, die sich in

den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit messen lassen. Solche Rückstände erschweren auch die soziale Integration, z. B. wenn im Schulsport Mannschaften gewählt werden.

Mit kleinen Sprüngen viel erreichen

Um Schulkinder wieder zu mehr Bewegung zu motivieren, hat die Deutsche Herzstiftung das Präventionsprojekt *Skipping Hearts* initiiert, das unter dem Motto „mit kleinen Sprüngen viel erreichen“ steht. Dabei wird Kindern an Grundschulen die sportliche Form des Seilspringens, *Rope Skipping*, vermittelt. Angeboten wird ein kostenfreier zweistündiger Basiskurs in der Schule. Bei Interesse kann sich daran ein Aufbautraining anschließen, das die Kinder für einen Schulwettkampf vorbereitet. Der Basiskurs (*Skipping Hearts Basic*) besteht aus einem angeleiteten Workshop und vermittelt zahlreiche Sprungvariationen, die allein, zu zweit oder in der Gruppe ausgeführt werden können. Diese sportliche Form des Seilspringens eignet sich zur Schulung und Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten wie Ausdauer und Koordination. Durch das Seilspringen in der Gruppe wird die Integration körperlich oder sozial schwächerer Kinder unterstützt. Die Erfolgserlebnisse motivieren die Kinder und erhöhen die Freude an der Bewegung. Schulen, die sich für die zweite Projektstufe, *Skipping Hearts Champion*, anmelden, erhalten ein Materialpaket aus Schülertrainingsheften, Lehrerhandbuch, Springseilen usw. Damit arbeiten die Kinder in einem längerfristigen Training auf einen Seilsprungwettkampf hin,



den *Skipping Hearts Day*. Um das beste Team zu ermitteln, treten sie in Dreiergruppen in einer Geschwindigkeits-, einer Ausdauer- und einer Synchronisationsübung gegeneinander an. Aktuell wird das Bewegungsprogramm in sechs Bundesländern (Baden-Württemberg, Bayern, Berlin, Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland) durchgeführt. Es hat insgesamt im Schuljahr 2012/2013 mit über 1050 Workshops *Skipping Hearts Basic* schätzungsweise schon weit über 150 000 Kinder erreicht. Mehr als 260 Schulen haben in diesem Schuljahr an dem Vertiefungsprogramm *Skipping Hearts Champion* teilgenommen. Die vielen liebevoll gestalteten Rückmeldungen in Form von Dankesbriefen, Bildern und Fotos zeigen, dass die Botschaft der Herzstiftung angekommen ist.

Freude an körperlicher Aktivität nachhaltig gesteigert

Wenn ein Vorbeugungsprogramm gut angenommen wird, heißt das aber noch nicht, dass es tatsächlich einen Nutzen hat. Dieses Gütesiegel hat *Skipping Hearts* jetzt in einer Bewertungsstudie des Lehrstuhls für Präventive Pädiatrie der Technischen Universität München bekommen. Hierzu wurden jeweils vor und vier Monate nach der Teilnahme an dem Pro-

gramm die sportmotorischen Fähigkeiten von über 2000 Kindern der dritten und vierten Jahrgangsstufe getestet sowie die körperliche Aktivität gemessen und mit einer Kontrollgruppe verglichen, die nicht bei dem Programm mitgemacht hatte.

Fast 90% der Kinder, die am Basisprogramm teilgenommen hatten, haben Spaß an dieser Sportart bekommen und sprangen auch nach Abschluss des Programms häufiger Seil. Außerdem waren sie nachher insgesamt körperlich aktiver. Das zeigte die Auswertung kleiner Beschleunigungsaufnehmer, die bequem in der Tasche getragen werden können.

Die Teilnehmer, die bei *Skipping Hearts Champion* mitgemacht hatten, erzielten erwartungsgemäß noch deutlich größere Fortschritte. In diversen Tests schnitten sie besser ab und steigerten ihr Bewegungspensum anhaltend. Bemerkenswert ist auch, dass bei diesen Kindern die altersbedingte Zunahme des Körperfettgehalts geringer ausfiel als bei ihren nicht aktiven Altersgenossen.

Hinweis: Für Kinder mit angeborenem Herzfehler sollte zuerst mit dem Kinderkardiologen/der Kinderkardiologin geklärt werden, ob Seilspringen für sie geeignet ist.

Sinann Al Najem, Ulrich Scharmer

Quelle: Tanja Postler, Prof. Dr. Renate Oberhoffer, Dr. Thorsten Schulz. *Skipping Hearts* – ein vielversprechendes Projekt mit Erfolg

Weitere Informationen zu dem Projekt finden Sie im Internet unter www.skippinghearts.de.