

Spaß, Fitness und Punkte mit dem Springseil

Kneipp-Verein Münden e.V. lud zum ersten „Jump Rope Contest“



Einundfünfzig, zweiundfünfzig, dreiundfünfzig... Die helfenden Eltern, die für das Zählen der Punkte zuständig waren, hatten allerhand zu tun. Beim ersten „Jump Rope Contest“ (Seilspringen-Wettbewerb), zu dem der Kneipp-Verein Münden eingeladen hatte, wurde an mehreren Stationen eifrig gedreht, gehüpft und gesprungen. Für die Aktiven waren dabei Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer besonders gefragt.

Seit den Sommerferien wird im MitmachZirkus (kurz „MiZi“), der Kinder- und Jugendgruppe des Kneipp-Vereins, neben dem Zirkustraining auch Seilspringen geübt. Viele der Kinder mussten den Bewegungsablauf erst lernen. Als besondere Motivation gab es nun diesen Wettbewerb mit Übungen in unterschiedlicher Schwierigkeit. Jeder konnte hier ausprobieren,

was er oder sie sich zutraute. Wer besonders geschickt und mutig war, bekam mehr Punkte. Auf dem Programm standen Einzelwettbewerbe mit dem kurzen Seil, Partnerspringen (zwei Personen springen in einem Seil) sowie Einzel- und Teamspringen in einem langen Double-Dutch-Seil, das von zwei Helfern gedreht wurde.



Die Könner sprangen im Einzel mit sogenannten Speed-Ropes, schnell drehenden Seilen aus Plastik, die eine hohe Frequenz zulassen. Nicht nur für die Springer, auch für die Punktrichter war das eine echte Herausforderung. Die Punkte für die absolvierten Sprünge stiegen teilweise sehr hoch. Für die noch nicht ganz so versierten Springer standen weiche Stoffseile in verschiedenen Farben zur Verfügung. Diese sind etwas langsamer und damit zum Üben besser geeignet, wenn man erstmal den „richtigen Dreh“ finden muss.

Es ist am Anfang gar nicht so einfach, das Schwingen der Arme mit dem Seil und das Springen der Beine darüber richtig zusammen zu bringen. Das erfordert eine gute Abstimmung. Übung macht aber auch hier den Meister. Das Springen bereitete den teilnehmenden Kindern sichtlich Spaß, die Eltern und Helfer hatten daran ihre Freude. Begeisterung gab es besonders dann, wenn plötzlich etwas gelang, was man zuvor noch nicht konnte. Manchmal war gerade das wichtiger als die gesammelten Punkte. Beim Teamspringen mussten sich die Springer zusätzlich aufeinander einstellen, eine Herausforderung mehr. Die Aufgabe bestand darin, dass möglichst viele Kinder gemeinsam im Takt des drehenden Seils springen. Auf „Los!“ ging es los... und nochmal... und nochmal. Sogar einige der Jüngsten waren hier schon mit Eifer dabei, und das mit Erfolg. Das Miteinander im Team spornte an. Am Ende der Wettbewerbe gab es Preise für alle Teilnehmer, jeder von ihnen hatte es sich verdient. Für den Kneipp-Verein stand der gesundheitliche Wert des Seilspringens bei der Veranstaltung im

Vordergrund. „Die Bewegung erhöht die Lebenslust und hilft dem Menschen durch die Stärkung seines Körpers“, lehrte Sebastian Kneipp (1821-1897) seinen Zeitgenossen schon vor mehr als einem Jahrhundert. Das gilt heute mehr denn je. In einer Zeit, die in hohem Maße durch Bewegungsarmut geprägt ist, bietet das Seilspringen einen hervorragenden Ausgleich. Man benötigt dafür nur wenig Platz, es macht Kindern und Erwachsenen gleichermaßen Spaß und die positive Wirkung auf die Gesundheit ist beachtlich. Schon ein kurzes Training mit dem Seil bringt den Kreislauf in Schwung, verbrennt Energie und sorgt damit für Fitness und Wohlbefinden. Außerdem werden die Motorik und die Konzentration gefördert.



Das Training mit dem Springseil soll auch nach dem Wettbewerb im MiZi fortgesetzt werden. Mit etwas Übung entstehen so vielleicht ein paar neue Nummern für die nächsten Vorführungen.



Wer Interesse hat, darf gern mitmachen. Der MiZi trainiert mittwochs um 17.30-19.00 Uhr und samstags



um 10.00-12.00 Uhr in der Sporthalle Werraweg. Schnuppergäste sind stets willkommen. Infos gibt es beim Kneipp-Verein Münden unter Telefon 05541 72226. (rl)



Die Sieger in den Altersstufen Jahrgänge 2007 und älter: Sophia Kroginski (683 Punkte); 2008-2009: Lea Sophie Matschulat (633); 2010-2011: Aleksandra Daubert (464); 2012 und jünger: Fiona-Marie Matschulat (242).



Fotos: K. Rohlfs (rl)

Kontakt:
Kneipp-Verein Münden e.V.
Böttcherstraße 3
34346 Hann. Münden
Tel. & Fax: 05541 1825
info@kneipp-muenden.de

