

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 7 (2005)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Mitteilungen

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Foto: Daniel Käsermann



## Rope Skipping

### Ein Seil motiviert 10000 Springwütige

Am 24. Dezember 2004 ging das Projekt «Rope Skipping verbindet» zu Ende. Hinter dieser Idee, die Tausende von Schülerinnen und Schüler zum Seilspringen motivierte und vom Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz ausgezeichnet wurde, steckt die Firma «feel your body gmbh».

**D**ie Zahlen sprechen für sich: 635 Schulklassen haben beim Wettbewerb mitgemacht und über 10 000 Schülerinnen ihre Bewertungsblätter eingeschickt, auf denen gesamthaft gegen 70 Millionen Sprünge verzeichnet wurden. Obwohl der Wettbewerb nur auf die Deutschschweiz begrenzt war, animierte er einige welsche und Tessiner Lehrer, diesen auch mit Schulklassen anzunehmen. Der Rösti graben wurde – im wahrsten Sinne – hüpfend überwunden. Am erfolgreichsten umgesetzt wurde das Seilsprungprojekt in den Innerschweizer und Ostschweizer Kantonen. Dort, so Projektleiterin Helen Schwarz, klappte die Zusammenarbeit mit den Sportämtern besonders gut, was die Kommunikation zu den Schulen erleichterte. Ein interessanter Befund, sieht man die Parallele zum Wettbewerb «Sportfreundliche Schulen» (siehe beigelegter SVSS-Newsletter)!

#### Zählen lernen mit dem Rope

Von Lehrerinnen und Lehrern initiiert, auf dem Pausenplatz, daheim und möglichst überall praktiziert: Obwohl dies ein erklärt Ziel der Projektleitung war, war man überrascht, wie kreativ es umgesetzt wurde: Einige Schüler/-innen wollten unbedingt eine «Schnapszahl» erreichen (66666!), andere hüpfen am Jugendfest mit ihren Eltern um die Wette oder lösten verschiedene grosse Noten ein. Die Währung sind natürlich Sprünge! Und eine Kindergärtnerin berichtete stolz, dass dank dem eifrigsten Seilspringen ihre Kinder jetzt zählen könnten. Besonders erfreulich sind die durchwegs positiven, ja begeisterten Rückmeldungen aus den Schulhäusern. Viele Unterrichtende berichteten, dass sich gerade motorisch Unbegabtere oder übergewichtige Kinder motivieren liessen und sich mit dem Seil öfter, länger und vor allem lustvoller bewegt hätten als früher.

#### Es geht weiter

Die Firma «feel your body gmbh» will auch im nächsten Jahr weitermachen. Hoffentlich bringt die Projekte «Denk! Sport!» im Bereich Bewegtes Lernen und «Balance!» zum Thema Gleichgewicht ähnlich viel konstruktive Unruhe in die Schulhäuser! (gau)

**Resultate, Angebote und Anmeldung zu den Folgeprojekten:**  
[www.feelyourbody.ch](http://www.feelyourbody.ch)

#### Kindergarten

### In Basel übt sichs früher

Wer die Gesundheit der Bevölkerung verbessern will, muss früh beginnen. Genau dies tut die Stadt Basel und nimmt die Kindergärten ins Visier. Diese sollen mit dem Projekt «Burzelbaum» bewegter werden.

«Wir beobachten zunehmende Bewegungsdefizite bei den Kindern. Gleichzeitig steigt die Zahl der übergewichtigen Kinder, inzwischen ist jedes vierte beim Schuleintritt zu schwer», sagt Projektleiterin Colette Knecht vom Erziehungsdepartement der Stadt Basel. Um dieser Situation Abhilfe zu schaffen, wurde das Projekt «Burzelbaum» ins Leben gerufen. Die Spezialisten für Bewegung verfolgen zwei Ziele. Einerseits sollen mehr Freiräume für das natürliche kindliche Bewegungsbedürfnis geschaffen werden. Andererseits geht es darum, die Lehrpersonen und Eltern für die gesundheitliche Bedeutung regelmässiger körperlicher Aktivität zu sensibilisieren.

#### Acht Glückliche

Vorerst gilt dies jedoch nur für acht Kindergärten, die für das Pilotprojekt ausgewählt wurden. Ab Januar dieses Jahres wird dort mehr Platz für Bewegung sein. Gemeinsam mit externen Fachleuten wurden in den vergangenen Wochen diese Kindergärten «umgebaut», die Räume von Mobiliar befreit, Haken an der Decke angebracht für Seile oder sogar Kletterwände eingerichtet. Die Lehrpersonen besuchten Weiterbildungsnachmittage, in denen Möglichkeiten zur bewegten Umsetzung vorgestellt wurden. Im Laufe des Projektes sollen auch die Eltern einbezogen werden. Die Pilotphase dauert bis Juni 2006 und wird evaluiert.

#### Beispielhafte Vernetzung

«Burzelbaum» ist ein Projekt der Kindergärten Basel in Zusammenarbeit mit dem Schulärztlichen Dienst des Sanitätsdepartementes, der Fachstelle Schulsport und dem Ressort Sport des Erziehungsdepartementes, der Abteilung Jugend, Familie und Prävention des Justizdepartementes und dem Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel. (gau)

**Kontakt:** Colette Knecht, Projektleiterin: [colette.knecht@bs.ch](mailto:colette.knecht@bs.ch)

# YOU'VE GOT THE DRIVE TO LOOK GREAT



NAUTILUS: EQUIPMENT AND TRAINING PROGRAMS  
TO MAKE YOUR DREAMS COME TRUE



ND 221K



NS 300



"Changing the game in health and fitness"™

**Nautilus**  
Rue Jean Prouvé 6  
1762 Givisiez  
Tel: 026 460 77 66 Fax: 026 460 77 60  
[www.nautilus.com](http://www.nautilus.com)