

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 10 (2008)
Heft: 1

Artikel: Hüpf dich stark
Autor: Fischer, Stephan / Käsermann, Daniel
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991565>

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>

Hüpf dich stark

Vor zwei Jahren erhielten 4500 Primarschülerinnen und Primarschüler im Kanton Appenzell Ausserrhoden ein Springseil geschenkt. Ein Grossteil von ihnen hat deshalb heute eine besondere Affinität zu diesem Gerät. Eine einfache Idee zeitigt beachtliche Effekte.

Text: Stephan Fischer, Fotos: Daniel Käsermann



► Es ist ein trister, verregneter Morgen. Die grauen Wolken hängen tief. Es ist kalt und wenig motivierend für die Primarschülerinnen und Primarschüler der Schule Dorf im appenzellischen Teufen, die Pause an der frischen Luft zu verbringen. Neben dem Ausgang steht ein Harass voller Pausenäpfel. Ein paar Kinder fischen sich mit kritischem Blick die schönsten heraus, die anderen haben ihr Znüni von Zuhause mitgebracht. Trotz des schlechten Wetters lotst die Lehrerin Anita Fitze die «Stubenhocker» nach draussen. Es ist Zeit für eine Pause an der frischen Luft, bevor es in Zweierkolonne in Richtung Sporthalle geht.

30 Übungen auf Kartenset

Kurz vor den Ferien steht eine spezielle Sportlektion auf dem Programm: gemeinsamer Unterricht für die 2. und 3. Klasse. Anita Fitze und René Kappeler sind als Lehrkräfte gefordert. Sie müssen 35 quirlige und bewegungshungrige Schülerinnen und Schüler im Zaum halten. Im Sandwich zwischen zwei Spielen bildet ein Stationentraining zum Thema Koordination mit Seil und Ball den Hauptteil der Doppellektion. Das Springseil nimmt in den Appenzeller Sporthallen spätestens seit 2005 eine Sonderrolle ein. Im Rahmen des Projekts «Springseile für alle Primarschüler im Kanton Appenzell Ausserrhoden» haben alle Schülerinnen und Schüler gratis ein Springseil erhalten. Die Lehrkräfte ihrerseits wurden mit einem zehnteiligen Kartenset mit 30 Springseilübungen ausgestattet.

Organisatorische Herausforderung

Die Springseilaktion war keineswegs eine isolierte Aktion. Sie war eingebettet im Rahmen von «schule.bewegt», der nationalen Kampagne mit dem Ziel, den Schülern täglich zu zwanzig zusätzlichen bewegten Minuten nebst dem Sportunterricht zu verhelfen. «Wir haben das Projekt ausgebaut und daraus zwei Nachmittage à je zwei Stunden «bewegte Schule» gemacht», erklärt Anita Fitze. «Ergänzend zum Seilspringen haben wir viele weitere Elemente eingebaut. Für uns Lehrer war dies eine organisatorische Herausforderung. Wir hatten aber Wetterglück und konnten alle Aktivitäten wie geplant draussen durchführen», blickt die Lehrerin mit Genug-tuung zurück.

Wie Tag und Nacht

Dank dieser Aktion haben die Appenzeller Lehrerinnen und Lehrer das Springseil für den Sportunterricht wiederentdeckt. Anita Fitze gerät förmlich ins Schwärmen, wenn sie über die koordinativen Fortschritte ihrer Schützlinge spricht: «Ich habe das Projekt mit Erstklässlern gestartet und diese bis in die 3. Klasse begleitet. Wenn ich deren Fähigkeiten im Bereich der Feinmotorik und Koordination

»Das Kreuzen mit dem Springseil hat mir meine Schwester beigebracht. Sie war an einem Kurs. Zusammen haben wir zuhause geübt, bis ich es endlich geschafft habe.« Noé-Ladina (8 Jahre)

mit denen meiner früheren 3. Klasse vergleiche, dann liegen da Welten dazwischen. Dort gab es Schülerinnen und Schüler, die schlicht nicht Seilspringen konnten!» Nicht nur deshalb sei es sehr bedenklich, dass noch immer viele Entscheidungsträger den Sportunterricht in der Schule eindämmen wollten. Das Projekt zeige deutlich auf, dass bereits mit einem verhältnismässig bescheidenen finanziellen Aufwand – dem Kauf eines Springseils pro Schüler – grosse motorische Erfolge erzielt würden.

Überdurchschnittliches Repertoire

In der Halle haben die Schüler/-innen in der Zwischenzeit verschiedene Stationen eingerichtet und lauschen interessiert den Instruktionen der Lehrerin. Die Hälfte der Aufgaben ist mit dem Springseil zu bewältigen, bei den anderen Stationen stehen Bälle (Zielwerfen, Prellen, Korbwurf, Massieren) im Mittelpunkt. Keine Frage, die Stärke der Teufener Schulkinder liegt beim Seilspringen: vorwärts, rückwärts, kreuzen, zu zweit, mit dem Langseil, mit Zwischensprung, im Laufen, ein- und beidbeinig. Das Projekt zeigt Wirkung. Die 8- und 9-Jährigen verfügen über ein überdurchschnittliches Bewegungsrepertoire mit dem Springseil, während die Ballbehandlung dem normalen Leistungsniveau entspricht.

Nachgefragt

«Die Botschaft ist angekommen!»



► **«mobile»:** Wie ist das Projekt «Springseile für alle Primarschülerinnen und Primarschüler in Appenzell Ausserrhoden» entstanden? **Erich Brassel:** Die Idee, die Kinder in unserem Kanton mit Springseilen zu vermehrter Bewegung zu animieren, bestand schon seit längerer Zeit. Zur Realisierung kam es aber erst, nachdem 2005 drei Herisauer Stiftungen bereitwillig 20 000 Franken zur Verfügung gestellt hatten.

5000 Springseile wurden an die Schüler/-innen verteilt. Sind sie heute noch im Einsatz? Flankierend zur Abgabe der Springseile wurde den Lehrenden ein Kartenset «Übungen mit dem Springseil» und die Broschüre «Aktive Kindheit – gesund durchs Leben» abgegeben. Das unterstützende Material hat sicher mitgeholfen, dass die farbigen Springseile in den Schulzimmern, Turnhallen und auf den Pausenplätzen noch immer im Einsatz sind.

Hat das Projekt etwas ausgelöst? Das Springseil-Projekt ist keine isolierte Aktion, es ist Teil der praktischen Umsetzung von «Aktive Kindheit – gesund durchs Leben». In den Jahren 2004 und 2006 war Lukas Zahner Hauptreferent an unseren Sportforen, welche von Verantwortungsträgern aus Schule, Sport und Politik besucht wurden. Seine Botschaft wurde gehört und die entscheidenden Personen sensibilisiert.

Sind Folgeaktionen geplant, damit das Projekt nicht ein Tropfen auf den heissen Stein ist, sondern dass es nachhaltig weiterwirkt? Die Aktion wurde in diesem Jahr auf die Stufe der Kindergärten ausgedehnt. Wir haben einen Anstoss gegeben, aber für die Nachhaltigkeit sorgen engagierte Lehrpersonen, die dem Motto «in dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst» nachleben. Ihnen gebührt unser Dank.

Welches Fazit ziehen Sie nach zwei Jahren? Die Botschaft ist angekommen! Die «Aktion Springseile» war ein Anfang, der sich unter anderem auch in der Beteiligung an «schule.bewegt» niedergeschlagen hat. «J+S Kids» wäre nun die grosse Chance, den Kindern im Alter zwischen fünf und zehn Jahren durch ein polysportives Angebot täglich breite Bewegungserfahrungen zu ermöglichen. //

► **Erich Brassel ist Leiter der Fachstelle Sport Appenzell Ausserrhoden.**
Kontakt: Erich.Brassel@ar.ch

Nota Bone

► Der Sicherheitsgurt rettet Leben. Ein Springseil tut das auch. Zwar ist Letzteres bei einem Autounfall völlig ungeeignet. Dafür ist es sehr wirksam, wenn es darum geht, die Knochen zu stärken. Genau hier liegt der Hund begraben: In den Eigenheiten dieses einfachen Gegenstandes. Wer im Kinder- und Jugendalter viel hüpfte und springt – mit oder ohne Seil selbstverständlich – verbessert merklich die Knochendichte und vermindert das Risiko, im Alter an Osteoporose zu leiden. Keine seltene Krankheit, denn es handelt sich um ein Problem, das zahlreiche Frauen betrifft.

Die Wechselbeziehung zwischen Springseil, Knochendichte und Osteoporose wird in einer Studie der Universität Basel eindrücklich erläutert, deren Resultate Sie ab Seite 17 finden. Diese Untersuchung zeigt eindeutig, dass sich die beste Präventionsarbeit gegen Osteoporose während der Kindheit leisten lässt. Somit legt sie eine epochale Paradigmenänderung nahe, die mit dem Mythos aufräumt, wonach Osteoporose vor allem ein Problem des Dritten Alters ist. Das stimmt nicht: Denn der Grundstein dieser Krankheit wird viel früher gelegt. Und das, ohne dass wir etwas davon merken. Oder eben erst dann, wenn es schon zu spät ist, wenn sich die unheilvollen Auswir-

» Ein Seil für das Leben «

kungen bereits manifestieren. Hier zeigt sich der Unterschied zwischen einem Sicherheitsgurt und einem Springseil: «Crashtests» beweisen die Effizienz eines Sicherheitsgurtes auf eindrückliche Art und Weise. Die Auswirkungen häufiger Sprünge – mit oder ohne Seil – auf die Knochendichte, und somit indirekt auf Osteoporose, sieht man aber nicht sofort.

Das Springseil scheint ein Allheilmittel, das das Übel bereits an der Wurzel packen kann. Dieser scheinbar bedeutungslose Gegenstand, der alles andere als «sexy» ist und der auch keinen neuen Markt boomen lässt, wird seit je von Kindern geliebt. Man weiss nicht, wie oft oder wie wenig es von Unterrichtenden und Trainer/-innen verwendet wird. Seine Wirkungen sind jedoch zu hundert Prozent garantiert: Sprünge mit dem Seil stimulieren die unteren Gliedmassen während der Wachstumsphase in einer kindgerechten Art und Weise. Ein weiterer Vorteil dieses Gerätes: Es ist fast unmöglich, Kinder Überbelastungen auszusetzen.

Der langen Rede kurzer Sinn: Kinder lieben Springseile, und diese kosten sehr wenig. Weshalb also nicht jedem Kind bei der Einschulung ein solches schenken? Einverstanden, uns könnte jetzt Populismus angehängt werden. Doch wir machen es in einer guten Absicht. //

Nicola Bignarica

Basisarbeit für die Zukunft

Übergewicht bei Kindern wurde seit geraumer Zeit als ernst zu nehmendes Problem erkannt. Zumindest die Primarschüler/-innen aus Teufen scheinen sich diesem Trend erfolgreich zu entziehen. Das örtliche Sportangebot sei hervorragend, ausserdem gebe es demografische Gründe, wieso Übergewicht in Teufen auf dieser Stufe fast kein Thema ist, erklärt Anita Fitze: «Viele gut situierte Familien ziehen nach Teufen und setzen sich in der Regel stark für das sportliche Wohl ihrer Kinder ein. Ausserdem engagieren sich der örtliche Fussballklub und Turnverein stark in der Jugendförderung.»

» Das Rückwärtsspringen habe ich in der Schule gelernt. Das Kreuzen vorwärts hat mich meine Grossmutter gelehrt, rückwärts habe ich es bis jetzt leider noch nicht geschafft. « Helen (9 Jahre)

Es sind denn auch die Klubs, die ohne Frage von der Basisarbeit in der Schule profitieren. Am meisten gewinnen aber die Kinder selber. Dank initiativer Lehrpersonen erhalten sie ein solides Fundament für ein bewegteres und gesünderes Leben. Eine gute Investition als Vorbeugung gegen künftige «gesundheitliche Dammoklesschwerter» unserer Gesellschaft wie Bluthochdruck, Fettleibigkeit, Diabetes und Osteoporose. //