

Fitnesstag an der Hans-Edelmann-Mittelschule Kulmbach

Am Dienstag, dem 19. Juli 2015 veranstaltete die Hans-Edelmann-Mittelschule in Zusammenarbeit mit den hiesigen Sportvereinen und dem Elternbeirat einen besonderen Tag der Fitness. In erster Linie sollte es um eine Heranführung der Schüler an dauerhafte sportliche Aktivität und das Aufzeigen der Wichtigkeit einer gesunden Lebensführung gehen.

Vorüberlegung und Zielsetzung

Nach den Empfehlungen der Kultusministerkonferenz vom 15.11.2012 sind Gesundheitsförderung und Prävention integraler Bestandteil von Schulentwicklung. Dabei sind Kompetenzen zu gesunden Lebensweisen und zu einer gesundheitsfördernden Gestaltung der Umwelt zu erwerben. Der Umgang mit der eigenen Gesundheit und der Gesundheit anderer gehört zu den Alltagskompetenzen. Schüler sollen Kenntnisse und Fähigkeiten erwerben, die äußeren Einflüsse auf ihre Gesundheit aktiv zu gestalten. Zwischen Gesundheit, Ernährung und Bewegung bestehen enge Wechselbeziehungen.



Am Fitnesstag sollen Schüler neue Sport- und Bewegungserfahrungen machen, die sie bestenfalls auch an ein dauerhaftes Sportbetreiben heranhöhrt. Es sollten alternative und moderne neben traditionellen Sportarten ausprobiert werden. Das hiesige Vereinsangebot wurde dabei berücksichtigt, denn die Schule ist in der Region verankert und knüpft mit ihren Aktivitäten an vorhandene

Lebenswelten und Sozialraumstrukturen an. Zudem sollte an diesem Tag durch eine gesunde Zwischenmahlzeit deutlich werden, dass ein derartiger Snack nicht nur gesund ist, sondern verbrauchte Energie zurückgibt und gleichzeitig lecker schmeckt.

Planung und Konkretisierung

Zunächst wurden die verschiedenen Vereine im Umkreis angeschrieben und befragt, ob sie sich eine Beteiligung vorstellen und welche Angebote sie unterbreiten könnten. Nach einer erfreulichen Resonanz standen insgesamt 14 Aktivitäten zur Auswahl. Um den Schülern zumindest zwei Teilnahmen zu ermöglichen, wurden zwei Durchgänge geplant. Zunächst durften die Schüler ihre Lieblingswünsche angeben. Dazu wurden die einzelnen, etwas unbekannteren Sportarten von den Klassenlehrern kurz vorgestellt. Anschließend wurden die Schüler nach ihren Wünschen auf die Durchgänge eins und zwei aufgeteilt. Da einige Sportarten nur bei den jeweiligen Vereinen durchgeführt werden konnten, musste auch die logistische Verteilung mittels Bussen geklärt werden.

Nach Durchgang eins sollten ein gesunder Snack und ausreichende Getränke zur Verfügung stehen. Diese sollten in Zusammenarbeit mit dem Elternbeirat am selben Tag zubereitet werden und in einem Buffet angeboten werden.

Durchführung

Am Fitnessstag standen nun folgende Kurse fest:

- Football
- Cheerleadern
- Geschicklichkeitsparcours
- Tennis
- Tischtennis
- Bogenschießen
- Fitnessboxen
- Tanzen
- Volleyball
- Zumba
- Badminton
- Squash
- Werfen in der Leichtathletik
- Judo
- Tauchen

Mit großer Begeisterung und Motivation machten sie die Schüler ans Werk. Trainer aus verschiedenen Sportvereinen, sowie Tanz- und Zumba-Lehrerinnen waren an diesem Tag als Experten an der Hans-Edelmann-Schule tätig und begeisterten die Kinder mit zahlreichen gesundheitsförderlichen und sportlichen Angeboten.





Feedback

Die Resonanz wurde von allen Beteiligten als äußerst erfreulich eingestuft. So äußerten sich Schüler, dass dieser Tag nicht nur eine Abwechslung vom Schulalltag, sondern auch viel Freude an der Bewegung und ein neues Gruppenerlebnis brachte. Zahlreiche Schüler beabsichtigten die neu kennengelernte Sportart durch den Besuch des Vereinstrainings zu intensivieren. Auch die Vereinstrainer zeigten sich beeindruckt, mit welchem Spaß und Ausdauer die Schüler bei

der Sache waren. Auch hier war die Hoffnung groß, dass zukünftig mehr Jugendliche am Vereinsleben teilnehmen. „Letztlich war der Fitnessstag so kurz vor den großen Ferien aber ein besonderer Tag in entspannter Atmosphäre, der den Schülern einerseits Abwechslung vom Alltag gebracht hat. Andererseits sei der Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl unter den Schülern gesteigert worden“, so Rektorin Traudel Schmidt. „Hätten Schüler, die bisher nicht viel miteinander zu tun gehabt hätten, doch viel zusammen unternommen.“

Dass die Rückmeldung bei den Schülern und Vereinen so überaus positiv ausfiel, ist dem abwechslungsreichen, motivierenden Angebot und der hervorragenden Vorbereitung von Fachlehrerin Nadja Lindner zu verdanken. Organisatorisch wurde sie dabei von Konrektor Jochen Kees unterstützt.

Ein Blick in die Zukunft

Nach dem durchschlagenden Erfolg des Fitnessstages macht sich die Hans-Edelmann-Schule auf den Weg dem Prinzip „Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule“ Rechnung zu tragen. Zum einen soll es eine Wiederholung eines solchen Tages regelmäßig stattfinden. Zum anderen sollen im differenzierten Sportunterricht alternative Sportarten (z.B.: Mountain-Bike) angeboten, der Pausenhof mit Sport- und Freizeitgeräten ausgestaltet und eine Cafeteria eingerichtet werden, die gesundes Essen in der Mittagspause anbietet. Zudem nimmt die Schule an der „Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit“ im Oktober 2016 aktiv teil.

Kontakt:

Hans-Edelmann-Mittelschule

Jochen Kees, KR

www.hans-edelmann-schule.de

krek@hans-edelmann-schule.de