

Sport

Im Gegensatz zum Ball kommt der Bumerang zurück



In diesem Projekt bauen die Schülerinnen und Schüler ihren eigenen Holzbumerang. Sie

lernen

beispielsweise, wie man die Flugkurve eines Bumerangs



berechnet. Dabei wird mit viel Spaß, in einer schönen Atmosphäre,- ein Gefühl für den handwerklichen Umgang mit Holz geübt. Wichtig ist außerdem, dass genau gearbeitet wird, damit als Endergebnis ein möglichst perfekter Bumerang entsteht, der typischerweise nach einem korrekten Wurf wiederkehrt.

Mathelehrer mal anders

Die Schüler aus den 5. bis 7. Klassen erlernen während der Woche Basics aus dem Judo und der Selbstverteidigung und dadurch auch, sich in bedrohlichen Situationen zur Wehr zu setzen. Für die meisten ist aber der Spaß noch wichtiger. Dieser wird nicht nur durch den Sport, sondern auch durch den Leiter des Projekts, Herrn Schwarz, vermittelt. Herr Schwarz besitzt einen braunen Gurt im Judo (1. Kyu), jahrelange Erfahrung bei der Ausübung dieses Sports und vermittelt seine Kenntnisse an die begeisterten Schüler.



Allumfassende Fitness

Fitness ist wichtig, das wissen wir alle. Doch, dass Fitness nicht nur aus Joggen und Hanteln besteht, ist für einige unbegreiflich. Aus diesem Grund beschäftigten sich Schülerinnen und Schüler dieses Projekts mit den verschiedenen Muskelgruppen und passenden Workouts und trainierten im Fitnessstudio. Außerdem erfolgte ein Besuch im Supermarkt, um sich ein gesundes Essen zuzubereiten. Wichtig ist also das Zusammenspiel aus Sport und passender, gesunder Ernährung.

Golfen ist nur was für „alte Menschen“?

Von wegen! 19 aktive und neugierige Kinder aus den Klassenstufen 5 bis 8 trafen sich am ersten Projekttag am Golfclub Lohersand, um eine für sie neue Sportart auszuprobieren. Während des Tages wurden im langen sowie im kurzen Spiel an die 2700 Bälle geschlagen.

In verschiedenen Spielen wurde den Teilnehmern das Putten nähergebracht, welches sie beim Minigolfturnier zeigen konnten. Insgesamt wurden bei dem kleinen Turnier über fünf Löcher ca. 514 Schläge erzielt. Die geringste Anzahl an Schlägen betrug 22 bei den Mädchen bzw. 17 Schläge bei den Jungen. Beim langen Spiel erreichte Noah eine erstaunliche Schlaglänge von 105 Metern.



Rettungsschwimmen – Nicht nur Baywatch!

Im Rendsburger Freibad widmeten sich die Schülerinnen und Schüler in diesem Projekt dem Erlernen rettungsspezifischer Schwimmtechniken oder auch der Grundsätze zur Selbstrettung. Darüber hinaus wurde ein kleiner Erste-Hilfe-Kurs durchgeführt (s. Bild: stabile Seitenlage).



Sonne, Wind und Wellen

In drei Tagen konnten 20 Schülerinnen und Schüler der fünften bis neunten Klasse die Grundlagen des Segelns erlernen. Das Projekt fand in Kooperation mit dem Wassersportclub am Wittensee e.V. (<https://wscw.de>) statt, der uns finanziell, materiell und personell unterstützt hat. So konnte gleichzeitig mit 13 Booten unterschiedlicher Klassen und unter fachkundiger Anleitung mehrerer Segellehrer/innen geübt werden. Bei schönsten Wetter- und Windbedingungen haben alle viel gelernt, riesigen Spaß zusammen gehabt und die Zeit am, auf und im Wittensee in vollen Zügen genossen.



Sport ist Mord - oder auch nicht?!

Sport schmiedet zusammen, auch am Ruderheim der Hela. „Hier geht es hauptsächlich um den Spaß!“, so Frau Fey. Auch die anderen Erwachsenen sagen, dass es ihnen am meisten Spaß bereite, zuzusehen, wie ältere Schüler, die es schon können, Fünftklässlern liebevoll das Rudern beibringen. Auch wenn die Freiruderreife damit verbunden ist, zu Hause Theorie zu pauken, beschreiben die Schüler das Projekt mit Wörtern wie „cool“ oder „super“.

Mein Freund der Basketball

„Teamsport in Kombi mit Bällen finde ich toll!“ Wer das auch so sieht, ist im Projekt Basketball genau richtig. Lennard Willer, Basketballtrainer des BBCR (Basketballclub Rendsburg), trifft sich mit ein paar Schülerinnen und Schülern auf dem Sportplatz unserer Schule zu einem fairen Training und Spiel. Alle üben fleißig das Dribbeln, Passen und Körbewerfen. „Jeder Zeit wieder würde ich dieses Projekt wählen. Man lernt Ballsport und Teamgeist.“ Über so ein Feedback freut sich der Projektleiter bestimmt.



Ultimativer Spaß bei Ultimate Frisbee

30°C Sonne – kein Schatten auf dem Sportplatz Nobiskrug. Die 15 hochmotivierten Spieler ließen sich von diesen Extrembedingungen nicht von sportlichen Höchstleistungen abhalten. Nach morgendlichen Theorieeinheiten sowie Technikübungen spielten die blutigen Anfänger auf dem Feld 7 gegen 7. Alle äußerten sich am Ende überzeugt über diese „fairste Sportart der Welt“, die ohne Schiedsrichter auskommt. Sie hatten „total Spaß“, würden es „definitiv noch mal“ spielen und waren begeistert, dass weder Körpergröße noch Alter eine Rolle spielt. Die Trainer hatten vorher noch nicht erlebt, dass Anfänger so schnell in der Lage waren, Spielzüge zu spielen. Dieses Talent wurde durch eine Einladung des Kieler Ultimate-Teams zu einem Strandturnier im August belohnt, bei dem die Schüler mit einem eigenen Team antreten dürfen.

