

Und das haben wir im vergangenen Schuljahr mit den Schülerinnen und Schülern des Projektes geschafft:

Das kontinuierliche Sportprojekt „Laufend schlauer werden“ begann nach den Herbstferien 2010, also ab dem 24.10.10.

Seither führt ein Mal in der Woche ein Übungsleiter der HSG RheinMain eine Unterrichtseinheit „Heidelberger Ballschule“ durch. Insgesamt erhielten die Schüler der damaligen Klassen 1a und 1b sechs Wochenstunden Sportunterricht.

Der Schwerpunkt des Unterrichts – außerhalb der Heidelberger Ballschule - lag in den ersten Wochen nach Projektbeginn, auf der Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit und der Sprungkraft der Kinder. Für die Entwicklung einer guten Grundlagenausdauer wurden die Kinder durch Lauf- und Fangenspiele herausgefordert. Die Sprungkraft wurde durch Spiele trainiert, die zum Überspringen und Hüpfen von Hindernissen eingeladen haben.

Weiterhin haben wir, auch im zweiten Halbjahr, ab Februar 2011, auf den Erwerb von Bewegungsgrundformen Wert gelegt. Diese sind aus unserer Sicht: Springen, Stützen, Rollen/Raufen, Entwickeln eines Rhythmusgefühls und bewusstes Aufbringen von Körperspannung.

Die Bewegungsziele wurden erreicht, in dem die Kinder über verschiedene Spielformen angesprochen und motiviert wurden. Dabei sind oftmals Kletterparcours aufgebaut worden, Rollbretter und Seile kamen zum Einsatz. Weiterhin wurden viele Fangen- und Laufspiele gespielt sowie, beispielsweise in Bezug auf die Körperspannung, klar definierte Bewegungsanforderungen gestellt. Also etwa: „Spanne deinen Körper, so fest wie ein Brett.“

Auch Fertigkeiten, wie die Rolle vorwärts oder die Fallübung rückwärts (Judo) sowie rückengerechtes Heben und Tragen, wurden eingeführt.

Kurz gesagt, die Kids sind rundum fit!

Yvonne Wagner und Kerstin Graf