

Sportlich auf Schatzsuche

VON DETLEF ANDERS, 27.05.11, 13:11h, aktualisiert 27.05.11, 18:02h



Zu den Disziplinen für das Muskeltraining gehörte auch das Springen in Reifen. Am Ende warteten Bronze-Medaillen. (FOTO: CHRIS WOHLFELD)

[Bild als E-Card versenden](#)

QUEDLINBURG/MZ. Die "Suche nach dem Fitness-Schatz" haben die Lehrer der Quedlinburger Sine-Cura-Schule ein Projekt überschrieben, mit dem sie seit drei Jahren versuchen, nicht nur ihre Schüler in Bewegung zu bringen, sondern sie auch noch zur gesunden Ernährung und optimaler Entspannung führen sollen. Nun fand der vierte und letzte Fitness-Projekttag in diesem Schuljahr statt.

Die Wordgarten-Wiese war Sportplatz, Klassenzimmer und Küche in einem. Ein "Fitness-Juwel" war dort nicht versteckt. Doch die 70 Schüler der Schule für Kinder mit geistiger Behinderung und 16 Fünftklässler der Sekundarschule Hagenberg Gernrode verdienten sich wie schon dreimal zuvor in diesem Schuljahr mit dem Absolvieren von fünf Stationen Stempel. Wer alle Stempel bekam, konnte sich über eine Fitnessmedaille in Bronze freuen.

Robin Patrick Margull, einer der Fünftklässler aus Gernrode, konnte einmal nicht an einem solchen Projekttag teilnehmen und nutzte die Möglichkeit, durch häusliche Aktivitäten wie Fahrrad-Fahren oder besondere Leistungen Ausgleichs-Stempel zu erarbeiten. "Er wollte die Medaille unbedingt", berichtete Petra Klingner, die Vorsitzende des Behinderten- und Rehabilitationssportvereins Sine Cura, der den Projekttag der gleichnamigen Schule unterstützte. "Wenn Eltern darauf reagieren, wenn Kinder und Eltern das gut finden, dann haben wir unser Ziel erreicht."

Robin haben besonders die Athletik-Prüfungen Spaß gemacht. Das Springen in Reifen, Sackhüpfen, Sit-Ups (einst Rumpfhoben genannt) und Armkrafttraining mit vollen Colaflaschen soll verschiedene Muskeln trainieren. Als Ausdauertraining wurde der Anmarsch von der Schule gewertet. Die Bewegungskoordination wurde an einer anderen Station trainiert. Der Punkt Lernen stand unter dem Thema Erste Hilfe und beim Punkt Ernährung verkosteten die Schüler Milchprodukte mit Früchten.

"Der Ausgangspunkt für unseren Fitnessjuwel war der Wunsch nach mehr gezielten Angeboten im Sinne der Gut-Drauf-Philosophie", erklärte Projektleiterin Eva-Maria Siegmund. Bewegungsfreude soll durch Neugier und einen Hauch von Spannung initiiert werden. Mit den Bausteinen Ernährung und Stressregulation wurde der Brückenschlag zur "Gesunden Schule" in die Praxis umgesetzt. Als Ideengeber waren neben der Schulleitung auch der Vorstand und die Fachübungsleiter des BRSV dabei, berichtete Eva-Maria Siegmund. Sie hatten auch die Idee, den Juwel in Medaillenform analog zum Sportabzeichen zu vergeben, wo man erst dreimal Bronze bekommt, ehe es dann Silber gibt. Neben dem sportlichen Anliegen können die Jahreszeiten beim Bewegen in der Natur und der Erkundung der Umwelt erlebt werden. Um die Eltern einzubeziehen, gab es in der vergangenen Woche auch einen Familien-Fitnesstag.

"Uns geht es darum, das theoretische Wissen, das bei den Eltern und Kindern vorhanden ist, praktikabel umzusetzen, um langfristig das Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsverhalten der Kinder zu verbessern", betonte Schulleiterin Birgit Schröder. Fernseher und Spielekonsolen kennen manche ihrer Schüler als einzigen Ort der Entspannung, und das möchte sie verändern. Eva-Maria Siegmund könnte sich auch vorstellen, dass ihre Idee noch weitere Kreise zieht, sich neben der bisherigen Gesundheitspartnerschule aus Gernrode noch weitere Schulen, Vereine oder Einrichtungen, "egal ob mit oder ohne Förderschwerpunkt", aus dem Landkreis an dem Projekt beteiligen. Jetzt will sich die Schule mit ihrem Projekt aber erst einmal als "Gut-Drauf-Schule" bewerben. Dies ist eine Zertifizierung, die durch das Sozialministerium vorgenommen wird.