

Bewegungs- und Gesundheitswoche von Heidelberger Vereinen am Bunsen-Gymnasium

Gerhard Schäfer, Bunsen-Gymnasium Heidelberg



Um der gestiegenen Bewegungsarmut und den Defiziten im Bereich Gesundheit entgegen zu wirken, fand am Bunsen-Gymnasium in Zusammenarbeit mit dem Amt für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Heidelberg und etlichen Sportvereinen eine Bewegungs- und Gesundheitswoche an den jeweiligen Nachmittagen statt. Ein umfangreiches, aber auch differenziertes Angebot aus dem Bewegungs- und Gesundheitsbereich wurde den Klassen 5 bis 11 unterbreitet.

Für die Durchführung standen schwerpunktmäßig Fachlehrer/innen aus dem Sport und der Biologie, sowie Übungsleiter/innen aus Sportvereinen zur Verfügung.

Folgende Aktivitäten wurden durchgeführt:

Für die 5. bis 6. Klassen:

Bewegungsangebote aus dem Bereich Badminton mit der TSG Germania Dossenheim, Bogenschießen mit dem Bogenschützenclub Heidelberg, Raufen und Rangeln mit dem AC Germania Ziegelhausen, Reiten mit dem Reiter-

verein Heidelberg, Tennis mit dem Heidelberger Tennis Club und Tischtennis mit der TSG 78 Heidelberg. Es gab die Möglichkeit zum Gruppen-Triathlon und zum Mountainbiking. Ebenso gab es einen Testlauf aus der Erlebnispädagogik unter dem Titel „Erlebnis Waldsport“.

Hinzu kam für diese Klassenstufe eine Aktion zum Thema: „Gesundes Essen zubereiten“ in Zusammenarbeit mit dem Bistro im Haus und einer Ernährungsberaterin und Schülermutter.

Für 7. bis 9. Klassen waren es Sportangebote aus der gleichen Palette, darüber hinaus war Klettern in der Kletterhalle und in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Alpenverein-Sektion Heidelberg angesagt. Der Gesundheitsaspekt wurde mit Thematik Ernährung und auch der Suchtprophylaxe abgedeckt.

Die 10. und 11. Klassen konnten aus dem Fitness-Programm des SRH-Sport-Campus auswählen (Kraftraum, Laufband, Ruderergometer oder Spinning). Alternativ konnten sie auch Ultimate Frisbee mit dem TV Eppelheim

wählen. Workshops über Dopingprävention und Medikamentenmissbrauch in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule rundeten den theoretischen Teil in diesen Altersstufen ab.

Die Schüler/innen lernten also neue Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten kennen, die normalerweise nicht im klassischen Fächerkanon des Sportunterrichts angeboten werden und setzten sich gleichzeitig im eher theoretischen Teil mit der Gesundheitsthematik auseinander. Auch orthopädische Vermessungen standen auf der Angebotspalette, da bekanntermaßen immer mehr Haltungsschwächen auftreten. Gleichzeitig war dies ein Probelauf für das künftige Ganztagesangebot am Bunsen-Gymnasium, das in diesem Jahr ab September startet. Mit zahlreichen Vereinen, die in dieser Woche mitwirkten, konnten Kooperationen eingegangen werden, weil sich die Verantwortlichen sehr zuverlässig bei der Gestaltung der Tage zeigten.

Es wird damit gesichert, dass Vereine, die in der Lage sind, in den frühen Nachmittagsstunden Übungsleiter/innen zur Verfügung zu stellen, Schüler/innen für ihre Sportart gewinnen können und damit auch Zugang zu entsprechenden Hallenkapazitäten finden. Die Bewegungs- und Gesundheitswoche war ein rundum gelungenes Experiment.