

# Bewegen statt Pauken

Das P-Seminar Sport des „Alex“ bietet den Fünft- und Sechstklässlern einen tollen Tag. Diese haben nicht nur Spaß an der Bewegung, sondern lernen auch eine Menge über Ernährung und Gesundheit.

Von Maja Engelhardt

**Coburg** – „So mindestens zwei Mal im Jahr wäre schon schön“, die Augen von Marlene, Viktoria und Emely glänzen, ihre Gesichter strahlen dabei um die Wette, während sie noch ein bisschen außer Atem sind. „Und das in der Turnhalle war das Beste, mit dem Parcours“, die Sechstklässlerinnen des Coburger Gymnasiums Alexandrinum begeistern sich weiter.

„Das in der Turnhalle mit dem Parcours“ ist Teil eines großen und bunten Programms, das das P-Seminar Sport unter der Leitung von Diana

Atzpodien in der Schule auf die Beine gestellt hat. Jerome und Jonas haben sich den besagten Hindernislauf ausgedacht, der aber noch so manche Herausforderung bietet. „Wir wollten nicht nur einen reinen Parcours machen“, erklärt Jonas, „sondern in Richtung Biathlon gehen. So haben wir neben dem Hütchen umrunden, Bockspringen, Balancieren und Klettern zwei Mal ‚Schießen‘ eingebaut.“

Die Schüler müssen eine Frisbee-Scheibe in umgedrehte Kästen werfen und mit einem Ball Tore erzielen. „Geht das daneben, müssen sie Strafrunden laufen“, erklärt der Zwölftklässler, doch so viel geht gar nicht daneben. Zu fetziger Musik drehen die jungen Mitschüler ihre Runden, sind mit Begeisterung dabei und ganz schön zielsicher.

Die fünf Stunden Bewegung, gepaart mit Vorträgen über gesunde Ernährung, einem leckeren Frühstück und dem Ausprobieren sogenannter Rauschbrillen zur Simulation von Trunkenheit sind das Thema des P-Seminars „Sport- und Gesundheitstag für die fünften und sechsten Jahrgangsstufen“, mit dem sich 14 angehende Abiturienten ein knappes Jahr lang befasst haben. „Dazu gehört nicht nur das sportliche Angebot, sondern auch die Organisation und das Sponsoring“, erläutert Kilian Sprenger, der für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig ist. Und das Hinter-

grundwissen, das natürlich passen muss. Unterstützung holen sich die P-Seminaristen hierbei nicht

nur über Fachliteratur und das Internet, sondern auch bei der Coburger Medaushule. „Sie durften Kurse und Workshops über Pilates, Rückenschule und Fitnessgymnastik besuchen und sich so Wissen aneignen“, erklärt Sportlehrerin Diana Atzpodien. Auch das relativ neue Faszientraining, bei dem mit einer harten Rolle Verklebungen des Bindegewebes gelöst werden, wird von den

„Da kann man sich so richtig schön auspowern.“

Sechstklässlerin Marlene über den Sport- und Gesundheitstag am „Alex“



Flitzen, werfen und klettern: So macht Sport Spaß.

Foto: Maja Engelhardt

Sport-Abiturienten perfekt angeboten. Dieses Wissen schätzt sogar Sechstklässlerin Marlene: „Ich habe bei der Massage mit dem Igelball gelernt, dass man diesen auf keinen Fall direkt auf die Wirbelsäule legen darf“, berichtet sie. Yoga habe ihr auch gut gefallen, „mal was zum Runterkommen und Entspannen nach dem vielen Rumrennen.“

Die verschiedenen Stationen mit den vielfältigen Angeboten sind im Schulhaus verteilt. Zum Pausieren, Trinken selbst gemachter Smoothies und Essen leckerer Muffins dürfen die Jungen und Mädchen in die Aula. Wem das Ausruhen dort zu langweilig ist, der kann Bälle auf ein Tor werfen oder mit dem Bobbycar und der Rauschbrille versuchen, um Hütchen zu kurven. In einem der Unterrichtsräume bietet Johannes etwas Besonderes an. „Ich trainiere selbst seit gut einem Jahr ‚Tabata‘, ein hochintensives, japanisches Vier-Minuten-Workout, das aus acht Übungen besteht. Jede wird 20 Sekunden lang ausgeführt, dann folgt eine Pause von zehn Sekunden.“ Zum Aufwärmen bekommen seine Schützlinge erst einmal Aufgaben auf der Koordinationsleiter. Zwei Schritte vor, einen zurück, drei Schritte vor, zwei zurück und dabei immer in die Felder treten. Was so einfach aussieht, erfordert hohe Konzentration. Gut aufpassen müssen die Kinder auch ein paar Zimmer weiter. Dort probt Jule mit ihnen einen Tanz. „Wir wollen mit allen Schülern einen großen Flashmob als Abschluss gestalten“, erklärt Sportlehrerin Diana Atzpodien, die lachend die wirbelnden Arme und Beine beobachtet.