

Ich les' online.
NRWZ.de

10.03.2011, 16:14:21 Uhr

Gustav-Werner-Schule

Sport bringt Spaß

ROTTWEIL, 10. März (pm) - „Das war ganz schön anstrengend, aber toll!“ „So viel Spaß hat mir der Sportunterricht noch nie gemacht!“ So äußerten sich Schülerinnen und Schülern der Berufsschulstufe der Gustav-Werner Schule Rottweil, in den letzten Wochen im Sportunterricht immer wieder.



Sportunterricht mal anders.

Foto: pm

Die Sportlehrer Beate Siegel, Gerhard Ruoff und Gerhard Griebhaber hatten für die 15 jungen Frauen und Männer den Sportunterricht in die Räume eines Fitness-Studios verlegt um dort neue Möglichkeiten zu sportlicher Betätigung vorzustellen. Während zehn Vormittagen besuchten die Schüler einen Fitness Club in Rottweil, um dort an den einzelnen Geräten zu trainieren.

Nach dem Aufwärmen an Laufband, Stepper, Cross-Trainer oder Fitness-Fahrrad übten die Schülerinnen und Schüler an den einzelnen Trainingsgeräten. Persönliche „Schwachpunkte“ wurden im Training angegangen, Stärken wurden bestätigt und verbessert. Die Schüler waren hoch motiviert zu dieser Unterrichtseinheit gestartet und diese Motivation und Begeisterung spiegelte sich in der Leistungssteigerung aller Beteiligten wider.

Mit dieser Aktion war neben dem sportlichen Aspekt auch ein längerfristiges Ziel verbunden. Sportliche Tätigkeit findet für viele Menschen in Vereinen statt und ist oft mit Wettkampf und Leistungsvergleich verbunden. Für Menschen mit einer Behinderung ist dies oft ein Hemmnis, sich im Sport diesem Vergleich zu stellen. So sollte mit diesem „Schnupperkurs“ ein Anreiz geboten werden, sich außerschulisch oder in der Zeit

nach der Schule auch im Vergleich nur mit sich selbst sportlich zu betätigen und so einen wichtigen Beitrag zu persönlichem Wohlbefinden und zur Gesundheitsvorsorge zu leisten.