

Ausdauersport mit Spaßfaktor am Berufsschulzentrum Stendal

Kaum jemand bestreitet die positive Wirkung von Ausdauersport auf die physische und psychische Gesundheit. Trotzdem haben Schwimmen, Radfahren und Laufen bei einigen Schülern nicht den besten Ruf. Verbinden sie doch damit Atemnot, Seitenstechen und negative Emotionen. Den Schülern zu vermitteln, dass diese Sportarten nicht nur Anstrengungen, sondern auch Bewegungsfreude und positive Erfahrungen bedeuten können, war ein wichtiges Ziel des Sportkurses „Gesundheitsorientierte Fitness / Ausdauer“.

Im 3-tägigen Kompaktkurs erwartete die Schüler deshalb ein anspruchsvolles, aber auch abwechslungsreiches Programm. Dieses begann mit der gemeinsamen Fahrt vom Berufsschulzentrum (BSZ) Stendal zur Landessportschule in Osterburg, natürlich per Fahrrad.

Nachdem die Zimmer bezogen waren, ging es auch schon auf die Laufstrecke und anschließend ins Schwimmbecken. Die Schüler mussten lernen, ihr individuelles Lauf- und Schwimmtempo so zu wählen, dass sie die vorgegebenen Distanzen in einer guten Zeit bewältigen. Dass dies den Schülern nach anfänglichen Schwierigkeiten immer besser gelang, wurde den Sportlehrern Conni Neuling und Thomas Mund schnell klar. Daher waren sie im Hinblick auf den 5-km-Geländelauf sehr optimistisch.

Dieser Lauf war Abschluss und zugleich Höhepunkt des Kurses. Und so konnten sich weder die Schüler noch die Sportlehrer der Nervosität und der Anspannung vor dem Start entziehen. Ging es doch nun darum, das Gelernte anzuwenden und noch einmal sämtliche verbliebenen Reserven zu mobilisieren. Obwohl einzeln gestartet wurde, standen die Schüler einander bei, unterstützten sich gegenseitig und schafften es, dass jeder die Distanz bewältigte und dass respektable Zeiten erreicht wurden. Das Urteil der Sportlehrer war deshalb auch eindeutig: „Jeder Einzelne kann auf seine Leistung stolz sein“.



Und wie war das mit dem Spaßfaktor?

Der Zeitplan ließ ausreichend Zeit zur Erholung und zum gegenseitigen Kennenlernen. Auf jeder Radstrecke wurde pausiert, wobei Kaffee und Kuchen die Motivation zum Weiterfahren unterstützten. Neue Bewegungserfahrungen konnten beim Kickboxen, Tauziehen, Springen in die Schnitzelgrube und beim Bowling gesammelt werden. Der Heimweg wurde natürlich auch mit dem

Version			erstellt	geprüft	freigegeben	Seite
Stand	...	am:	1 von 2
Datei		durch:				

Rad durchgeführt. Doch mit der neu gewonnenen Fitness war dies für die Schüler nur eine „spaßige Kleinigkeit“, denn der Muskelkater vergeht, aber der Stolz auf die erbrachte Leistung bleibt.

Version			erstellt	geprüft	freigegeben	Seite
Stand	...	am:	2 von 2
Datei		durch:				