

Grundschule Oberteuringen

„Appetit auf mehr ... Schule in Bewegung“



Dokumentation 2006/07

Inhaltsverzeichnis >>

APPETIT AUF MEHR ... SCHULE IN BEWEGUNG!



Die Grundschule Oberteuringen wurde im Frühsommer 2006 als eine von 2 Schulen des Landkreises Bodensee für die Teilnahme am Projekt "Appetit auf mehr... Schule in Bewegung" von der Arbeitsgemeinschaft Gesundheit ausgewählt.

Inhaltsverzeichnis

1.0 Sportprojekt	4
1.1 Konzeption, Projektplan	4
1.2 Fotos, Zeitungsartikel	8
2.0 Bewegung im Schulalltag	12
2.1 Pausenkiste, Aktion Pausenspiele, Bewegungstournee	12
2.2 Aktives Sitzen (Haltungsschulung), Alternativen zum Sitzen	15
2.3 Phantasiereisen	17
3.0 Außerunterrichtliche Veranstaltungen	18
4.0 ELAN (Elternangebote)	22
5.0 Gesunde Ernährung	26
5.1 Elternfrühstück	26
5.2 Besuch der BeKi-Frauen im Unterricht	26
6.0 Medienbox	27
7.0 Materialien zur Information des Kollegiums und für den Unterricht	29
7.1 Präsenzbibliothek im Lehrerzimmer	29
7.2 Erlebniskiste des Gesundheitsamtes	29
8.0 Arbeits- und Informationsstrukturen	30
8.1 Der „Runde Tisch“	30
8.2 Informationsfluss an Eltern, Lehrer und Schüler	30
Impressum	31

1.0 Sportprojekt

Das „Sportprojekt“ umfasste 4 Stunden „Bewegung“ zusätzlich zum stundenplanmäßig ausgewiesenen Unterricht der Klassen 1 - 4. Diese 4 Stunden wurden in einzelnen Blocks für bestimmte Aktionen mit den verschiedenen Klassen genutzt. Die Gruppen erhielten jeweils eine Einladung für einen festgelegten Zeitraum mit einem speziellen Themenschwerpunkt. Teilweise wurden die Aktionen mit Unterstützung einzelner Eltern oder dem örtlichen Sportverein durchgeführt. Ein 6-Wochenangebot für die Klassen 4 übernahm der Volleyballstützpunkt in Friedrichshafen.

1.1 Konzeption und Projektplan

Einrichten von Zeitfenstern: Donnerstag Nachmittag: Doppelstunde für die Klassen 3 und 4
 Montag und Freitag: 1. Stunde für die Klassen 1 und 2

Ziele:

- zu Bewegung und Spiel am Nachmittag mit Freunden anregen
- Bewegung im Freien fördern
- Bewegungsmöglichkeiten erfinden
- Spiele entwickeln und nach Bedarf ändern
- die Spielfähigkeit fördern
- alte Bewegungsspiele lernen
- aktive „Große Pause“
- Kontakte zu Gruppen des örtlichen Sportvereins
- Freizeitsportarten kennen lernen
- Motivation zur Bewegung im Sportverein
- Förderung der Fitness
- Koordination, Kräftigung, Ausdauer, Äquilibration

Aktionen:

- Bewegungsmöglichkeiten mit Bananenkisten
- Rollbrettparcours (bäuchlings)
- Urkundenlauf
- Seilspringen, Spielformen des Seilspringens
- Gummitwist*
- Das Zehnerle*
- Laufen (Ausdauer, Koordination, Zeitgefühl, seitl., rückw., Tempo etc.)
- Bewegungslandschaften (Klettern, Schwingen, Balancieren, Winterolympiade, Blindenparcours, Gangsterjagd, Hochwasser, Schatzsuche etc.)
- die Pausenkiste vielfältig verwenden; möglicherweise Teile reparieren und erneuern
- Volleyball kennen lernen (Besuch des VFB-Volleyballteams)
- Schnupperangebote einzelner Abteilungen des örtlichen Sportvereins (Tennis, Tischtennis, Leichtathletik)
- Deutsches Sportabzeichen
- Teilnahme am Stundenlauf des TSV Fischbach (Abendsportfest)*
- Schnuppernachmittag: Badminton

*noch nicht vollständig realisiert

Datum	Montag	Freitag	Donnerstag
16.10.-20.10.06	Kl. 2a	F1-Kl. 2	Kl. 3a
23.10.-27.10.06	Kl. 2a	F1-Kl. 2	Kl. 3a
Herbstferien			
06.11.-10.11.06	Kl. 2a	F1-Kl. 2	Kl. 4b Volleyball VFB
13.11.-17.11.06	Kl. 2a	F1-Kl. 2	Kl. 4b Volleyball VFB
20.11.-24.11.06	Kl. 2a	F1-Kl. 2	Kl. 4b Volleyball VFB
27.11.-01.12.06	Kl. 2a	F1-Kl. 2	Kl. 4a Volleyball VFB
04.12.-08.12.06	F2-Kl. 2	F1-Kl. 1	Kl. 4a Volleyball VFB
11.12.-15.12.06	F2-Kl. 2	F1-Kl. 1	Kl. 4a Volleyball VFB
18.12.-22.12.06	F2-Kl. 2	Weihnachtsfeier	Kl. 3a
Weihnachtsferien			
08.01. - 12.01.07	F2-Kl. 2	Kl. 1a	Kl. 3b
15.01. - 19.01.07	F2-Kl. 2	Kl. 1a	Kl. 3b
22.01. - 26.01.07	krank	Kl. 1a	Kl. 3b
29.01. - 02.02.07	F2-Kl. 2	F2-Kl. 1	Kl. 4b, „Wintersport“
05.02. - 09.02.07	Kl. 2a	F2-Kl. 1	Tennis, Kl. 1a
12.02. - 16.02.07	Kl. 2a	Klassenlehrertag	Gompiger
Faschingsferien			

Datum	Montag	Freitag	Donnerstag
26.02. - 02.03.07	Kl. 2a	Kongress	Tennis, Erstklässler der F1 und F2
05.03. - 09.03.07	Kl. 2a	F2-Kl. 1	Winterwandertag der Grundschule
12.03. - 16.03.07	F2 - Kl.2	F1 - Kl.2	Fortbildung Fr. Roleder
19.03. - 23.03.07	F2 - Kl.2	F1 - Kl.2	Kl. 4a, Badminton
26.03. - 30.03.07	F2 - Kl.2	Gottesdienst	Kl. 4b, Badminton
Osterferien			
16.04. - 20.04.07	Kl. 1a	Kl. 2	Kl. 3a, Badminton
23.04. - 27.04.07	Kl. 1a	Kl. 2	Kl. 3b, Badminton
30.04. - 04.05.07	schulfrei	Kl. 2	Schwimmen Sportabzeichen Kl. 4a
07.05. - 11.05.07	Kl. 1a	Kl. 2	Schwimmen Sportabzeichen Kl. 4a
14.05. - 18.05.07	Kl. 1a	schulfrei	Feiertag
21.05. - 25.05.07	Kl. 1a	Kl.2	Schwimmen Sportabzeichen Kl. 4b
Pfingstferien			
11.06. - 15.06.07	F2	F1	Schwimmen Sportabzeichen Kl. 4b
18.06. - 22.06.07	F2	Fortbildung	Schwimmen Sportabzeichen Kl. 3a
25.06. - 29.06.07	F2	krank	krank
02.07. - 06.07.07	krank	Bundesjugendspiele verschoben	krank
09.07. - 13.07.07	F2	F1	Schwimmen Sportabzeichen Kl. 3a und 3b
16.07. - 20.07.07	Bundesjugendspiele	F1	Schwimmen Sportabzeichen Kl. 3b und 3a
23.07. - 27.07.07	F2	Sommerferien	Sommerferien
Sommerferien			

Zusätzlich lud der SV Oberteuringen (Leichtathletik) alle Zweitklässler zu einem Schnuppertraining ein.

1.2 Fotos, Zeitungsartikel



Schwäbische Zeitung
Mittwoch, 20. Juni 2007 / Nr. 139

Friedrichshafen

"Schule in Bewegung"

Klinikum: Im Bad geht's lebhaft zu

FRIEDRICHSHAFEN (sz) - Fürs Projekt des Gesundheitsamtes "Appetit auf mehr... Schule in Bewegung", mit dem die Gesundheit gefördert und Übergewicht bei Kindern vorgebeugt werden soll, interessiert sich auch das Klinikum Friedrichshafen. Es unterstützt die verschiedensten Aktivitäten im Rahmen der eigenen Möglichkeiten.

Das Projekt "Schule in Bewegung" bietet viele Möglichkeiten wie Spiele in der großen Pause, aktive Bewegungspausen im Unterricht, Haltungsschulung, Elternfrühstück, Schnuppernachmittag zu verschiedenen Sportarten, etwa Schwimmen fürs Sportabzeichen. Im Personalschwimmbad des Klinikums, das sich im Gebäude der Krankenschule befindet, geht es seit Mai auch am Nachmittag lebhaft zu: Grundschüler aus Oberteuringen kommen mit ihrer Lehrerin Gisela Roleder und mit Eltern ins Klinikum Friedrichshafen, um im Wasser mehr Bewe-

gung zu haben und sich gleichzeitig aufs Deutsche Sportabzeichen 2007 vorzubereiten ... ein Baustein des Projekts, das vom Gesundheitsamt des Landkreises an der Grundschule Oberteuringen und an der Albert-Merglen-Schule in Friedrichshafen unterstützt wird.

An diesem Nachmittag knallt die Sonne auf die große Glasfront des kleinen Schwimmbads mit seinen zwölf-einhalb Metern Länge. Die Luftfeuchtigkeit dürfte gegen 100 Prozent gehen, und die Mädchen und Jungen springen mit Freude ins Wasser, um beim von Gisela Roleder angesagten Spiel zu tauchen und zu schwimmen.

Fürs Sportabzeichen müssen die Dritt- und Viertklässler 50 Meter schwimmen, Schlagball werfen, 800 Meter laufen und noch weitspringen. Der kleine Vierkampf hält sie in Bewegung. Im Personalschwimmbad, das das Klinikum kostenfrei zur Verfügung stellt, machen sie sich fit für eine Disziplin. Bis zu den Sommerferien werden die Dritt- und Viertklässler noch einige zusätzliche Sportstunden bekommen, einige davon im Klinikum.

Projekt "Schule in Bewegung"

Volleyballtraining will Lust auf Vereinssport wecken

OBERTEURINGEN- Aua ... das tut weh: Baggern ist blöd. Es macht die Unterarme rot, und dann geht der Ball erst nicht dahin, wo er soll. Wahnsinnig begeistert ist Celina (9) darum zwar nicht vom Zusatz-Volleyballkurs. Spaß macht's aber trotzdem. Immerhin wird man von einem Erichtigen VfB-Volleyballer trainiert. Der Kurs gehört zum Projekt "Schule in Bewegung".

Von unserer Redakteurin Ruth Aucher

Ein Jahr lang gehen die Teuringer Grundschule und die Häfler Albert-Merglen-Schule mit fachkundiger Unterstützung des Landratsamtes das Thema Gesundheitsförderung in der Schule an. Die beiden Schulen sind Trendsetter ... und die einzigen im ganzen Kreis, die sich gemeinsam mit Projektleiterin Christine Topcu vom Landratsamt Aktionen ausdenken, die Kin-



Zeigt den Dritt- und Viertklässlern, wie man den Ball gekonnt über Netz bausert: René Bahlburg von den VfB-Youngstars.

der für mehr Bewegung und eine gesündere Ernährung begeistern sollen. In Oberteuringen ist Gisela Roleder stundenweise für das Projekt frei gestellt. Außerdem wurde ein Runder Tisch installiert, dessen Mitglieder sich inzwischen zwei Mal getroffen haben. Gut zwei Dutzend Lehrer und Eltern sind dran, Themenschwerpunkte auszuklären und entsprechende Arbeitsgruppen zu bilden. Unter anderem – so weit ist man bereits – will man das Bewegungsangebot in den Pausen aufstocken, eine Ausstellung organisieren, ein Elternfrühstück in die Wege leiten, den Medienkonsum der Schüler abklopfen und ihnen neue Spielideen mit an die Hand geben.

Lockere Einführung

Teilweise passiert das bereits. Zum Beispiel am Donnerstagnachmittag. Da ist Volleyball-Termin für die dritten und vierten Klassen. Dann stehen einhalb Stunden lang zusätzlich Pritschen und Baggern auf dem Stundenplan. Aber nicht mit den normalen Sportlehrern, i wo. An den Donnerstagnachmittagen zeigen Spieler des VfB Friedrichshafen, wo s lang geht: René Bahlburg vom Youngstars-Team – der bisweilen auch Trainer Sönke Hinz mitbringt – will Lust auf das Spiel am Netz machen. Lustig, locker und verständlich erklärt der 18-Jährige, der gerade sein freiwilliges soziales Jahr beim VfB ableistet, die Grundtechniken. Und guckt den 22 Kindern auf die Finger. Die sind motiviert bei der Sache und versuchen unermüdlich, ihre Bälle übers Netz zu kriegen ... was in Anbetracht der Tatsache, dass die meisten gerade mal halb so groß sind wie der 1,98 Meter-Mann Bahlburg gar nicht so einfach ist. "Ganz schön anstrengend" findet Malin (9) das Training – ist sich aber mit ihren Klassenkameradinnen einig, dass es trotzdem Spaß

macht. Zumal man an dem Nachmittag "keine Hausaufgaben kriegt", wie Celina (9) verkündet.

Möglicherweise finden die Kinder sich im nächsten Schulhalbjahr vor Tischtennisplatten wieder: Ein Ziel des Gesundheitsprojektes ist es laut Lehrerin Roleder, zarte Bande zwischen Sportvereinen und Schülern zu knüpfen. Damit letztere sich regelmäßig bewegen. Dazu will auch die Schule noch mehr als sie bisher schon tut ihren Beitrag leisten: Mit den Erst- und Zweitklässlern hat Roleder beispielsweise die "Pausenkiste" mit Bällen, Dribbels oder Hula Hoopreifen drin auf Vordermann gebracht ... geht es doch

darum, den Kleinen zum Einen alte Spiele wie Seilhüpfen (auch in der Gruppe) wieder nahe zu bringen und zum Anderen darum, die "Spielmöglichkeiten" der Kinder zu erweitern.

Vitamine sind nicht das Problem

Toll wär's, so Roleder, wenn die Schüler dazukommen, selber Spiele zu erfinden und sich ihre eigenen Regeln geben. Auch Koordinationsfähigkeit und Ausdauer will man üben. Im nächsten Jahr könnte auch anstehen, dass die Schule das Deutsche Sportabzeichen abnimmt. Mal schaun. "Wir gucken, was kommt", sagt Roleder.

Bisher ist bei einer Befragung unter anderem rausgekommen, dass über ein Drittel der Teuringer Grundschüler Obst oder Gemüse im Vesper dabei haben, 77 Prozent von ihnen täglich an der frischen Luft spielen, 44 Prozent hingegen nachmittags fernsehen. Bis weilen rufen aber nicht nur TV-Stars sondern auch selche von nebenan Begeisterung hervor: Absolut "geil" finden die kleinen Volleyballer, dass René Bahlburg ein Poster der Volleyballprofi dabei hat. Mit Autogrammen drauf. Wer will, kriegt eins. Alle wollen. Und stellen sich brav an. Denn ein Poster ist "cool". Und vom Angucken kriegt man keine roten Unterarme.



Von wegen nur Jungs kriegen eine astreine Angabe hin: In der Teuringer Turnhalle wird demonstriert, dass auch junge Damen durchaus ein Händchen fürs Volleyballspielen haben. Fotos (3): Felix Käste

Schwäbische Zeitung

Freitag, 22. Juni 2007 / Nr. 141

Oberteuringen

"Schule in Bewegung"

So macht Sport richtig Spaß

OBERTEURINGEN (cor) - Im Rahmen des Projektes "Schule in Bewegung" hat die Klasse 2a der Grundschule Oberteuringen gestern die Abteilung Leichtathletik des Sportverein Oberteuringen (SVO) besucht. Die Kinder hatten riesigen Spaß bei den Wettkämpfen und Spielen.

Ein lautes Geschrei empfing gestern Nachmittag den Besucher der Teuringer Sporthalle. Es waren die Anfeuerungsrufe der Mitschüler. "Michelle, Michelle" riefen die Kinder. Jungs gegen Mädchen – bei dieser Konstellation geht es besonders heiß her. Bei einem Staffellauf galte, einen Ball in eine Kiste zu befördern. Herbert Lechner, Übungsleiter der Abteilung Leichtathletik des SVO, zeigte den Kindern Übungen, welche auch im Verein gemacht werden. Dabei gehe vor allem ums Rennen und "Auspowern" sowie darum,

die Begeisterung zu erhalten, verrät Lechner. Natürlich wäre es auch schön, wenn das eine oder andere Kind bei dieser Gelegenheit seine Begeisterung für die Leichtathletik entdecken würde und so den Weg in den Verein finden würde, ergänzt Cornelia Flogaus, Leiterin der Abteilung Leichtathletik.

Bei "Schule in Bewegung" werden den Schülern immer wieder sportliche Aktivitäten angeboten. Ihnen soll eine Alternative gezeigt werden, wie sie die Nachmittage mit Spiel, Spaß und vor allem Bewegung verbringen können. Das Wetter machte den Akteuren gestern zwar einen Strich durch die Rechnung, so dass nicht wie geplant auf den Sportplatz gegangen werden konnte. Dies tat der Stimmung jedoch keinen Abbruch. Die beiden anderen Klassen der Klassenstufe 2 werden ebenfalls noch bei den Leichtathleten des SVO zu Gast sein.



Und hau ruck! Wer hier nicht fest sitzt, fällt um. Die Gleichgewichtsübung mit dem SV Oberteuringen macht den Schülern der Grundschule mächtig Spaß.
Foto: Cornelia Sheikh

2.0 Bewegung im Schulalltag

2.1 Pausenkiste, Aktion Pausenspiele, Bewegungstourne

- Pausenkiste

Jede Klasse unserer Schule besitzt eine sogenannte „Pausenkiste“ mit vielfältigen Bewegungsutensilien. Diese Kisten der einzelnen Klassen wurden zu Beginn des Schuljahres angeschaut, Teile repariert, ergänzt und im Sportunterricht oder im Sportprojekt eingesetzt.

Ziel im Sportunterricht war zum einen, möglichst viele Bewegungsideen mit den einzelnen Spielgeräten zu entwickeln. Zum anderen mussten die Schüler/innen auch die Utensilien nutzen, um die sie sonst einen großen Bogen gemacht haben.

In einer dritten Klasse suchte sich jedes Kind ein Gerät aus der Pausenkiste, entwickelte eine Idee und wurde fotografiert. Das Poster hängt nun am Ausgang des Klassenzimmers (der Tür zur „großen Pause“).



- Aktion Pausenspiele

Alle Schüler/innen bekamen einen Laufpass mit 4 Feldern. Diese Felder wurden nach der Teilnahme des Kindes an der entsprechenden Pausenspielaktion abgestempelt. An einer großen Litfasssäule im Eingangsbereich der Schule wurden die jeweiligen Themen der Pausenspiele durch ein Plakat angekündigt. Innerhalb einer Woche gab es in der großen Pause an 2-3 Tagen Spiele, Stationen und Anregungen zu einem gleichbleibenden Bewegungsthema. Dieses wurde von einer Klasse vorbereitet, gezeigt und während der großen Pause betreut.

Es beteiligten sich 4 Klassen mit den Themen: Fangspiele, Spiele mit dem Seil, Bewegungsaufgaben mit Luftballons und Ideen mit Schwungtüchern.

Für Teilnehmer/innen mit 4 Stempeln auf dem Laufpass gab es einen kleinen Preis. Die Pausenspiele wurden an 2-3 Tagen der Woche angeboten. Zwischen den Aktionen lagen immer wieder Wochen ohne Programm, um die Kinder in ihren Pausen nicht dauernd zu verplanen.

Ziel der Aktion war eine Steigerung der Bewegungsaktivität, aber auch der Bewegungsvielfalt, sowie das Erlernen neuer Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten, die die Kinder in Zukunft während der großen Pause und in ihrer Freizeit ausprobieren konnten.



- Bewegungstournee

Unsere Referendarin besuchte im Laufe eines Vormittages mehrere Klassen und initiierte mit der jeweiligen Gruppe eine bewegte Unterrichtspause. Sie blieb ca. 5-10 Minuten mit einem Spiel, einer Bewegungsaufgabe, einer gymnastischen Sequenz ... in der jeweiligen Klasse. Über einen Plan, der im Lehrerzimmer hing, konnte die Lehrkraft von den einzelnen Klassen an einem festgelegten Tag zu einer bestimmten Zeit „angefordert“ werden.

Ziel der Aktion war es, den Unterricht durch Bewegungspausen gesünder und effektiver zu gestalten und den Klassenlehrern/innen Ideen zu liefern um später selbst solche Bewegungspausen während ihres Unterrichtes durchzuführen.

Die bewegte Unterrichtspause fand im Winter über 2-3 Monate ca. 30 Mal statt. Zwischen den Pfingst- und den Sommerferien gab es nochmals einige Termine.



2.2 Aktives Sitzen (Haltungsschulung), Alternativen zum Sitzen

Durch den Besuch einer Physiotherapeutin und Mutter in den einzelnen Klassen, sollte eine stärkere Bewusstheit für die richtige Sitzhaltung erreicht werden und die richtige Sitzhaltung des „aktiven Sitzens“ eingeübt werden. Jedes einzelne Schulkind lernte wie es selbst „gut sitzt“. Es wurde ausprobiert, mit welchen Hilfsmitteln das Kind auf den Schulstühlen und an den Tischen in der richtigen Höhe sitzt. Innerhalb einer Klasse passte das vorhandene Schulmobiliar bezüglich der Größe etc. nur für etwa ein Fünftel der Kinder.

Aufblasbare Sitzkissen, die auf den Stühlen liegen, ermöglichen eine individuelle Höhenanpassung und machen dynamisches Sitzen möglich. Es wurde eine Sammelbestellung solcher Sitzkissen organisiert.

Ein bestimmtes Signal, das zu verschiedenen Zeiten während des Unterrichtes ertönt, erinnert die Kinder an die richtige Körperhaltung zu denken. Die Aktion wurde in 4 Klassen durchgeführt.

Folgende Maßnahmen fördern die Gesundheit und das effektive Lernen:

- Wechsel der Lernpositionen (Sitzen, Stehen, Liegen, Hocken, Lehnen etc.)
- Arbeiten am Tisch und auf dem Boden, am Stehpult, auf dem Sofa etc.
- Einrichten vielfältiger Arbeitsplätze innerhalb und außerhalb des Klassenzimmers





2.3 Phantasiereisen

Jede Klasse konnte ein Mal an einer Phantasiereise mit Frau Brod (Kursleiterin der VHS) teilnehmen. Die Klassen wurden halbiert und jeweils 45 Minuten lang in den Gymnastikraum „entführt“. Am Ende der Reise stand ein Satz, den sich die Schüler/innen merken sollten.

Im weiteren Schulalltag kann der entsprechende Satz aus der Phantasiereise wiederholt werden, sodass an die innere Ruhe von der ersten Phantasiereise mit Frau Brod angeknüpft wird.

Die Lehrer/innen erhielten vor der Aktion eine Einführung in das Prinzip der Phantasiereisen. Im Anschluss an die Aktion in den Klassen konnte das Kollegium während fünf Mittagspausen selbst an einer Entspannungszeit mit Frau Brod teilnehmen.



3.0 Außerunterrichtliche Veranstaltungen

- Besuch eines Volleyball-Bundesligaspielles des VfB Friedrichshafen
- Besuch eines Spieles der „Joungstars“ (Volleyball)
- Ausflug in den Hochseilgarten
- Kletterkurse mit Bernd Himmel für ca. 70 Schüler/innen
- Teilnahme am „Rotachlauf“ des SV Oberteuringen
- Teilnahme am Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ (Fußball)
- Winterwandertag
- Ausflug in den Wald zum Thema Spurensuche
- Hüttenaufenthalt in den Alpen
- Faschingsparty mit Spielen und gesunden Appetithappen
- Schwimmkurs für Anfänger
- Sommerfest der ganzen Schule mit Sponsorenlauf und 8 Bewegungsstationen
- Tango Argentino Schnupperkurs für Erwachsene (entfallen)
- Helferfest als „Danke schön“ für alle Beteiligten







Dorflauf "Um die Rotach"



Außergewöhnlich viele Grundschüler gehen beim Dorflauf an den Start: Grund ist das grade laufende Projekt "Schule in Bewegung".

Foto: cor

92 Läufer sind Rekord

OBERTEURINGEN - So viele Teilnehmer wie nie sind beim Dorflauf "Um die Rotach" am Samstag zum Sprinten der 1300 Meter angetreten. Dies lag zum Großteil mit am Engagement der Grundschule, die den Rotach-Lauf zum ersten Mal begleitete – im Zuge des Projektes "Schule in Bewegung".

Von unserer Mitarbeiterin
Cornelia Sheik

Die große Teilnehmerzahl erfreute die Veranstalter des zwölften Dorflaufes – die Abteilung Leichtathletik des Sportvereines Oberteuringen (SVO). Sind sonst meist um die 40 Läufer angetreten, waren heuer sage und schreibe 92 am Start. Die wenigsten davon übrigens Mitglieder des SVO. Die Grundschule Oberteuringen beteiligte sich erstmals aktiv an diesem sportlichen Ereignis. Im Rahmen des Projektes "Schule in Bewegung – Appetit auf mehr" wurden Zettel an die Eltern verteilt. 60 Schüler haben sich für den Dorflauf angemeldet, 50 sind dann tatsächlich auch gekommen.

Die Idee zu dieser Teilnahme sei am "Runden Tisch" entstanden, wie Rektor Wolfgang Schüssler erläutert. Es werde sich zeigen, wie nachhaltig das Ganze auch nach dem "aktiven" Jahr weiter wirke, ist der Schulleiter mal gespannt. Die Schule setze generell auf die Zusammenarbeit mit den

Vereinen am Ort. In jüngster Vergangenheit waren dies beispielsweise der Tennisverein oder die Chorgemeinschaft, wie Schüssler berichtet.

Ein Viertel der Grundschüler jedenfalls startete zum 1300-Meter-Wettkampf um die Rotach. Die Strecke schaffte die beste Läuferin, die 26-jährige Bettina Lechner, in drei Minuten und sechs Sekunden. Das Alter der Athleten lag zwischen vier und 58 Jahren. Entsprechend unterschiedlich waren auch die Ergebnisse. Um eine entsprechende Wertung vornehmen zu können, wurden die Teilnehmer in Gruppen unterteilt – unter anderem nach Geschlechtern.

Jede Menge Sieger gekürt

Bei den Herren gewann in der Altersklasse 16 Jahre und älter Andreas Lechner vor seinem Bruder Thomas und Tobias Winkler. In der Altersklasse zwischen zwölf und 15 Jahren siegte Felix Gallus vor Gian-Luca Ardemani und Lukas Tschöpe. Bei den unter Elfjährigen gewann Kevin Philipp vor Fabrizio Ardemani und Fabian Mosbacher. Bettina Lechner siegte vor Renate Hold und Alisa Bosch in der Altersklasse über 16 bei den Damen. In der darunter liegenden Gruppe der Zwölf- bis 15-jährigen erreichte Alexandra Bernhard das Ziel vor Marion Lange und Stefanie Scholz. Jessica Frigerio bestieg das Siegetreppchen bei den jüngsten weiblichen Startern vor Anna Sailer und Laura Finke.

4.0 ELAN (Elternangebote)

Eltern boten in der Freizeit verschiedene Kurse für Kinder an: Yoga, Fitness, Kochen, Hip Hop, Schnitzeljagd, Tischtennis, Jonglieren, Spiele im Freien, Zirkeltraining, Basteln, Modelleisenbahn. Manche Kurse fanden ein Mal statt, andere erstreckten sich über einen längeren Zeitraum. Zum Teil waren die Angebote auch als Ferienprogramm ausgeschrieben.

Es gab im ersten Durchlauf der Aktion (April bis Sommerferien) 130 Anmeldungen von Kindern für die Kurse. Es wurde jeweils ein Erstwunsch, ein Zweitwunsch und ein Drittwunsch genannt. Die Teilnahme an den Kursen war für die Kinder kostenlos. Manche Veranstaltungen wurden 2 Mal durchgeführt, um dem Ansturm der Anmeldungen gerecht zu werden.

Das Sammeln von Ideen für Kursangebote, das Erstellen einer Übersicht der Angebote für die Schüler/innen, die Verteilung der Kinder auf die einzelnen Aktionen und die Betreuung der Kursleiter/innen erfolgte durch ein Organisationsteam engagierter Eltern.

Nr.	Angebot	Zeitraum	für Schüler der Klasse	Ort
1	Yoga für Kinder Schnuppernachmittag Bequeme Kleidung, Decke mitbringen	Do 22.3. 15.00 - 16.30 Uhr	Klasse 1 - 4	Gymnastikraum Schule
2	Basteln Muttertagskarten/ Osterkarten	Mi 28.3. 14.30 - 16.00 Uhr	Klasse 1 - 4	Schule
3	Sport/Fitness Für alle, die Spaß an Bewegung mit/ohne Geräten haben	Achtung: Das Angebot umfasst insg. 6 Termine immer donnerstags (Ferien ausgenommen) Do 29.3. - Do 24.5 15.00 - 16.00 Uhr	Klasse 1 - 2	Gymnastikraum Schule

Nr.	Angebot	Zeitraum	für Schüler der Klasse	Ort
4	Spiele im Freien	Di 17.4., Di 24.04. 15.45 - 17.00 Uhr	Klasse 1 - 2	Schulhof bei sehr schlechtem Wetter Gymnastikraum
5	Modelleisenbahn HO	Mi 18.4. 14.30 - 16.30 Uhr	Klasse 1 - 4	Schule
6	Kochen Gemüselasagne, Apfelkuchen im Glas	Do 19.4. 14.30 - 17.00 Uhr	Klasse 1 - 4	Schulküche
7	Schnitzeljagd mit Bewegungsstationen	Do 26.4., Do 3.5. 15.00 - 17.00 Uhr	Klasse 1 - 4	Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Abzweigung nach Bibruck
8	Kochen Kartoffeln mit Quark	Mi 9.5. 15.00 - 16.30 Uhr	Klasse 1 - 4	Schulküche
9	Hip-Hop Dance Erarbeiten einfacher Schrittfolgen und einer Choreographie zur Musik, interessante Informationen über die Musik	Achtung: Das Angebot umfasst 4 Termine in den Pfingstferien! Mi 30.5. / Fr 1.6. Mi 6.6. / Fr 8.6. 10.00 - 11.00 Uhr	Klasse 1 - 4	Gymnastikraum Schule
10	Tischtennis mit Jonglieren in den Spielpausen	Achtung: Das Angebot umfasst 2-3 Termine in den Pfingstferien! Nachmittags ab 16.00 Genauere Termine stehen noch nicht fest	Klasse 1 - 4	Sporthalle Oberteuringen
11	Zirkeltraining mit Geräten	Do 14.6 15:00 - 17:00 Uhr	Klasse 1 - 4	Gymnastikhalle Schule

Projekt "Schule in Bewegung"



Volle Konzentration ist angesagt in der Yoga-Schnupperstunde an der Grundschule: Kinder, die sich richtig recken und strecken, tun was für Kopf und Körper.

Abgedreht: Die "Kerze" im Yogakurs kommt gut

OBERTEURINGEN - Yoga? Hat das – abgesehen von den Verrenkungen – nicht irgendwie mit Schweigen und Meditation zu tun? Von wegen: Wenn zwölf Grundschüler sich der fernöstlichen Technik widmen, unterscheidet sich der Lärmpegel erst mal kaum von dem in einem Hühnerstall. Doch das Eltern-Angebot ist mal was ganz anderes.

Von Judith Zinsmaier
und Ruth Auchter

Im Projekt "Appetit auf mehr ... Schule in Bewegung" tut sich eine Menge. Beispielsweise wurde der Sportunterricht in diesem Schuljahr um eine Wochenstunde aufgestockt. Oder es wandern derzeit etliche eine so genannte "Medienkisten" von Familie zu Familie. Sie möchten Kinder und Eltern anregen, sich darüber Gedanken zu machen, wie viel sie etwa fernsehen können. Und was man mal stattdessen zusammen machen könnte. Überhaupt hängen sich viele Eltern ziemlich rein in das von Schule und Landratsamt Bodenseekreis angebotene Projekt. So haben sich nun etliche Eltern, nachdem sie von Birgit Zimmermann angeschrieben worden waren, bereit erklärt, ihren Teil zur "bewegten Freizeit" der Schüler beizutragen: So bieten sie an diversen Nachmittagen beispielsweise Basteln, Kochen oder Hip-Hop-Tanz an. Die Kinder sind ganz heiß auf die zusätzlichen Angebote: "Es gab total viele Anmeldungen",

freut sich Zimmermann, die organisierende Mama. Auch eine Yoga-Schnupperstunde stand auf dem Programm.

Den hat Petra Mayer, Sportlehrerin und Yoga-Trainerin und Mutter, in der Grundschule angeboten. Dabei lag den Matten mal anders als sonst,

nämlich wie Sonnenstrahlen in der Mitte des Gymnastikraums der Grundschule. "Welche Übung wollt ihr als Nächstes machen?", fragt Petra Mayer in die Runde aus zwölf Grundschulern im feschen Sportdress. "Das Boot, das Boot", kommt es von links. Doch nicht alle Teilnehmer sind dieser

Ansicht: "Nein, die Kerze", schreit ein Mädchen von der rechten Seite. Ein kleiner Kerzen-Boot-Kampf bricht daraufhin aus. "Wir machen einfach beides", schlichtet Petra Mayer die Auseinandersetzung.

"Stellt den linken Fuß auf den rechten und führt eure Arme über dem

Kopf zusammen", erklärt sie den kleinen Teilnehmern, wie sie die "Kerze" machen sollen. Etwas wackelig, aber sehr bemüht, versuchen die Mädels auf der rechten Seite, den Anweisungen der Trainerin zu folgen. Mit ganz anderen Dingen beschäftigt sich währenddessen der kleine Patrick, einer der zwei Jungs im Kurs: Statt das zu machen, was Petra Mayer vorgibt, flirtet er lieber ein bisschen mit den zwei Mädels auf den Nachbarmatten. Das ist scheinbar noch interessanter, als die "Kerze" zu üben. Die drei lassen sich kichernd auf die Matte plumpsen, stehen auf und fallen nochmal hin.

Übungen sind gut für die Haltung

Ist nicht so tragisch – schließlich will der Kurs bloß ein bisschen Yoga machen. Was kann die Mischung aus Sport, Entspannungstechnik und Philosophie denn nun bei den Kindern bewirken? "Yoga kann einerseits Haltungsschäden vorbeugen und andererseits die Konzentrationsfähigkeit schulen", erklärt die Gymnasial-sportlehrerin das Potenzial, welches im Yoga steckt. Zudem könne es Reizüberflutung, der die Kinder heutzutage ausgesetzt seien, entgegenwirken, ist Mayer überzeugt. Doch dieser gesundheitsfördernde Aspekt ist den kleinen Nachwuchs-Yoga-Meistern eigentlich eher egal – für sie steht der Spaß im Vordergrund. Und den haben sie bei den sanften Verrenkungsübungen durchaus: "Ich würde das schon gern wieder machen", meint etwa die siebenjährige Michèle.



Sportlehrerin und Grundschulmutter Petra Meyer (im Hintergrund) vermittelt einem Dutzend Teuringer Grundschulern im Schnupperkurs ein paar Yoga-Haltungen.
Fotos (2): Felix Kästle

5.0 Gesunde Ernährung

5.1 Elternfrühstück

Während eines Schulvormittages wurden die Eltern der Schüler/innen zu einem gesunden Frühstück mit Vortrag eingeladen. Als Referentin kam Frau Straub im Rahmen der Aktion: BeKI (Bewusste Kinderernährung). Es meldeten sich 31 Personen an, wovon 21 am Vormittag teilnahmen.

Die Überlegung ist, ob eine ähnliche Veranstaltung zu einer Tageszeit wiederholt wird, zu der auch berufstätige Eltern kommen können (Nachmittag oder Abend).

5.2 Besuch der BeKi-Frauen im Unterricht

Auf Anfrage der Schule oder einzelner Lehrkräfte kommen BeKi-Fachleute in den Unterricht. Die Aktion BeKi ist eine Landesinitiative des Ministeriums für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg.

Die Schüler/innen lernen Zusammenhänge gesunder Ernährung und ihrer persönlichen Gesundheit kennen, differenzieren Lebensmittel, erstellen ein appetitanregendes und gesundes Pausenvesper und machen einen „Getränketest“ mit dem Ziel der Aufklärung über den häufig sehr hohen Zuckergehalt vieler Getränke.



6.0 Medienbox

Eine Elterngruppe gestaltete einen Schuhkarton wie eine Geschenkbox.

Inhalt der Geschenkbox waren Informationen zum Thema Medienkonsum (Broschüren und Zeitungsartikel), eine Klassenliste, eine Inhaltsliste und ein „Gästebuch“ (für Mitteilungen und Kommentare der „beschenkten“ Familien).

Die Box wanderte von Familie zu Familie, jeweils mit der Aufenthaltsdauer von 3-4 Tagen. Es wurden 4 Boxen bestückt und auf Reisen geschickt, sodass bis zu den Sommerferien alle 8 Klassen versorgt sein müssten. Manche Broschüren kommen immer wieder aktuell heraus, sodass das Team den Inhalt der Box fortwährend aktualisiert. Der Wunsch der Eltern war es, dass man die Broschüren teilweise gerne selbst bestellen wollte. Vielleicht gibt es zu dem ein oder anderen Punkt, der in der Box angesprochen wurde (z. B. die sinnvolle Nutzung des Internets) im nächsten Schuljahr eine gesonderte Veranstaltung.

Literatur:

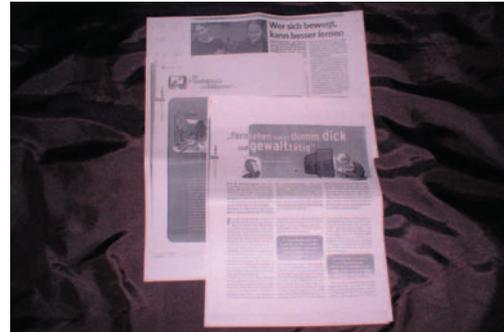
- *FLIMMO/ Programmberatung für Eltern*
fernsehen mit Kinderaugen
Herausgeber: Programmberatung für Eltern e. V.
c/o Bayerische Landeszentrale für neue Medien (BLM)
Heinrich-Lübke-Straße 27, 81737 München
Tel.: 089 / 63808-280
E-Mail: herausgeber@flimmo.tv
Die Broschüre enthält einen Überblick über regelmäßig
ausgestrahlte Sendungen, die für Kinder interessant sind.
- *Klicks-Momente*
So unterstützen Sie Ihr Kind bei der Medienkompetenz
www.polizei-beratung.de



- *Der richtige Dreh im www*
Familien bewegen sich sicher im Internet
Bezug: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend,
Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur,
www.bmfsfj.de
- *„Online Kaufen – mit Verstand!“*
7 Goldene Regeln zum sicheren Online-Handel
www.kaufenmitverstand.de
- *Mit Medien leben lernen*
Tipps für Eltern von Vorschulkindern
Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (LfM), Düsseldorf
www.lfm-nrw.de



Gästebuch



Zeitungsartikel

7.0 Materialien zur Information des Kollegiums und für den Unterricht

7.1 Präsenzbibliothek im Lehrerzimmer



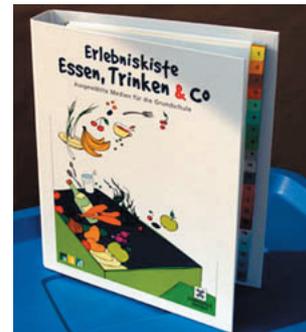
7.2 Erlebniskiste des Gesundheitsamtes

Die Erlebniskiste stand den Lehrer/innen über einen längeren Zeitraum zur Verfügung.

Inhalt:

- Wegweiser für die Unterrichtsplanung mit 18 Themen rund ums Essen und Trinken
- 66 verschiedenartige Materialien

www.erlebniskiste.de



8.0 Arbeits- und Informationstrukturen

8.1 Der „Runde Tisch“

Zentrales Gremium der Arbeit im Projekt ist der „Runde Tisch“, ein Zusammenschluss aller interessierten Lehrerinnen, Eltern, und der Schulleitung unter der Moderation der Arbeitsgemeinschaft Gesundheit vertreten durch Frau Topcu. Projektleiterin der Schule ist Frau Roleder.

Der „Runde Tisch“ traf sich ein Mal im Monat zu einer Sitzung, in der die Aktionen vorgestellt, entwickelt, geplant und begleitet wurden.

8.2 Informationstrukturen

Eltern, Lehrer/innen und Schüler/innen erhielten Informationen durch:

- Elterninformationsabend zum Start des Projektes
- Protokolle des „Runden Tisches“
- Berichte über die Arbeit des Runden Tisches und die Aktionen im Gemeindeblatt
- Zeitungsartikel in der örtlichen Presse
- Infobriefe zu einzelnen Aktionen, die ausgeteilt wurden
- Projektbox für Anmeldungen im Sekretariat
- Informationen während der Gesamtlehrerkonferenzen

Danke allen, die das Projekt unterstützt haben.

Impressum

Grundschule Oberteuringen
Augustin-Bea-Straße 2-4
88094 Oberteuringen

Rektor:	Wolfgang Schüssler
Projektleitung:	Wolfgang Schüssler, Gisela Roleder
Fotos:	M. Bercea, S. Ganzert, M. Hahn, B. Himmel, B. Kunkel, M. Mauthe, G. Roleder, W. Schüssler, Schwäbische Zeitung
Zeitungsartikel:	Schwäbische Zeitung, Lokalredaktion Friedrichshafen
Redaktion:	Gisela Roleder
Layout:	Gisela Roleder, Volker Dunz