

## Neigungsorientierter Sportunterricht

### Fitness- und Gesundheitslehrgang im Waldhof von Finsterbergen vom 20.11.2015 – 22.11.2015

Am Freitag, dem 20.11.2015 war es wieder soweit. Nun bereits zum 7. Mal fuhren Schülerinnen der 8., 9. und 10. Klasse gemeinsam nach Finsterbergen.

Wie jedes Jahr dürfen sich die Mädchen aus verschiedenen Angeboten einen Kurs wählen, den sie neigungsorientiert durchführen. Siebzehn Mädchen nahmen an diesem Lehrgang teil. An einem kompletten Wochenende beschäftigen sich die Mädels mit gesunder Ernährung und Lebensweise. Aber die sportliche Betätigung steht dabei im Mittelpunkt.

Eine Fitnesstrainerin aus Gotha, die selbst einen Fitnesscenter leitet unterstützt dieses Projekt bereits seit Jahren. Sie bringt den Teilnehmerinnen viele Schritte und Kombinationen in der Stepp-Aerobic bei.



Am Freitag ging es pünktlich um 8.00 Uhr für die Mädels ab der Schule los. Ohne Zeitverlust kamen wir in Finsterbergen an. Dann hieß es Sportsachen schnappen und auf in den Trainingsraum, der sich im Vereinshaus des Ortes befindet. Nach kurzer Einweisung ging es los und schnell merkten alle, dass Stepp-Aerobic ein koordinativ hoch anspruchsvolles Fitnesstraining ist.

Nach anfänglichen Schwierigkeiten arbeiteten sich alle fleißig ein, schwitzten ordentlich aber keiner gab auf. Ein großes Lob für das emsige Arbeiten von der Trainerin zauberte ein erstes Lächeln auf die Gesichter.





Danach lautete die nächste Aufgabe für alle sich in Gruppen zu finden und eine eigene Choreografie zu erarbeiten. Am Freitagabend und Samstag wurde weiterhin gezielt an der Verbesserung der Schrittkombinationen gearbeitet. Sonntagmorgen sollte und mussten dann alle Gruppen ihre Ergebnisse in einer praktischen Übung zeigen.

Weiterhin erhielten die Schülerinnen theoretische Aufgaben und stellten ihr Wissen über *Gesundheit* und *Fitness* in einer schriftlichen Leistungskontrolle unter Beweis.



Ein großes Lob an alle Teilnehmer, denn mit viel Elan und Kreativität erarbeiteten alle Gruppen ihre Choreografie.

Am Sonntag waren die Prüfer positiv überrascht, da von allen Schülern ihre Übung mit viel Freude und Spaß präsentiert wurde.

Ein großes Dankeschön unserer Trainerin Steffi für ihr engagiertes Arbeiten und dem Busunternehmen Stephan Gröschel für den guten Transport.

Allen eine schöne Adventszeit und auf ein Wiedersehen im Jahr 2016 in Finsterbergen!

Schülerinnen des Lehrganges + betreuender Sportlehrer