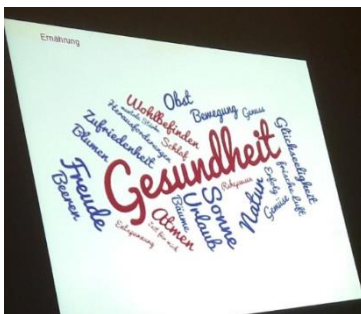


Neigungsorientierter Sportunterricht

Fitness- und Gesundheitslehrgang im Waldhof von Finsterbergen vom 23.11.2018 - 25.11.2018

Am Freitag, dem 23.11.2018 war es wieder soweit. Nun bereits zum 10. 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. Fünfzehn 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 ein Fitnesscenter viele Jahre leitet, unterstützt dieses Projekt bereits seit geraumer Zeit. 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, „Haus des Gastes“ in der Mitte von Finsterbergen befindet. Nach kurzer Einweisung ging es los und schnell merkten alle, dass Stepp-Aerobic ein hoch koordinatives und 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, die schriftlich bearbeitet werden mussten. Samstagnachmittag erhielten die Mädchen noch einen Vortrag über „Gesunde Ernährung“. Danach wurde dann in einem lockeren Frage-Antwort-Spiel ihr Wissen über dieses Thema getestet und gefestigt.



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 gilt unserer Trainerin Steffi für ihr engagiertes Arbeiten und dem Busunternehmen Gröschel aus Zella-Mehlis für den guten Transport.

Auf ein Wiedersehen im Jahr 2019 in Finsterbergen!

Sportlehrer