



Auf dem Pausenplatz entsteht eines von vier Spielen.



Die Schüler üben sich auf der Slackline.

Projektwoche an der Oberstufe

Fit, gesund und «zwäg»

DÖTTINGEN (ma) – Nach intensiver Vorbereitung konnte am vergangenen Montag die Projektwoche der Oberstufe Unteres Aaretal zum Thema Bewegung und Gesundheit starten.

Die Schüler waren voller Erwartungen und freuten sich auf eine Woche ohne normalen Unterricht. Die Kurse dauerten nur einen Nachmittag oder auch die ganze Woche. Die meisten Tageskurse mussten wegen grosser Nachfrage mehrmals durchgeführt werden. Am Freitag gab es die Rangverkündigung des vor drei Wochen durchgeführten Sporttages sowie ein Fussball- und ein Unihockeyturnier ebenfalls mit Rangverkündigung. Zum Abschluss und zur gleichzeitigen Einläutung der Herbstferien wurde auf dem Pausenplatz gegrillt.

Selbstverteidigung für Mädchen

An der Technik feilen, Schwächen erkennen und am nächsten Tag daran arbeiten, wissen, was die Partnerin vorhat, um ihr zuvorzukommen, bei allen Übungen die Gesundheit im Auge behalten – um all das ging es in diesem Wochenkurs. So haben die jungen «Martial Artist»-Anfängerinnen Abwehr- und Angriffstechniken, Festhalte- und Befreiungsgriffe, Falltechniken, aber auch Konzentration, Schweigen, Wahrnehmen und richtiges Agieren gelernt. Ausserdem haben sie gelernt, was sie bei Unpässlichkeiten, Rückenproblemen, Kopf- und Bauchweh tun können, um wieder einen klaren Kopf und ihr Wohl-

finden zurückzuerlangen. Besonders gefallen hat den Mädchen, als sie gegen Messer und Pistole Verhaltensregeln und Abwehrtechniken lernen durften.

Pausenplatzspiele für alle

Auch dieser Kurs war ein Wochenkurs, bei dem manche ein Mühlespiel und andere ein Spinnennetz oder ein Wurfspiel aus vier Kreisen gemacht haben. Die Schüler mussten auf dem Pausenplatz abmessen, anzeichnen, abkleben, mit dem Staubsauger den Asphalt saugen und den Boden mit Farbe bemalen. So entstanden unterschiedliche Spiele für mehr Spass und Bewegung in den künftigen Pausen.

Gesunde Pausenverpflegung

«Backe, backe Kuchen», ja, welcher Bäcker hat denn nun gerufen? Während dieser Woche ging es im letzten Wochenkurs in der Küche zu wie in einem Ameisenhaufen. Voller Elan unterstützten rund 30 Schüler die Hauswirtschaftslehrerin bei der Vorbereitung des Pausenkiosks. Neben den Sandwiches, Haferplätzchen, Powerriegeln und Kuchen wurden auch Fruchtspiesse, Birchermüesli und Hackfleischspiesse zubereitet. Wenns in der Pause doch immer so leckere und gesunde Znüni für alle gäbe.

Narconon

Jeder Schüler hatte den Halbtageskurs Narconon zu besuchen. Darin lernten die Schüler ehemalige Drogenabhängige kennen, die durch die gleichnamige Therapie von den Drogen weggekommen sind. Die Schüler erfuhren, dass Ziele im Leben und

persönliche Einstellungen das Selbstbewusstsein stärken und man keine Drogen braucht, um glücklich zu sein. Die drogenerfahrenen Personen erzählten aus ihrer eigenen Vergangenheit und brachten den Schülern nahe, wie schnell man im Drogensumpf landen kann und dass er nur Nachteile bringt. Während Vorträgen, Workshops und Fragerunden wurde die Drogenprävention auf eine aussergewöhnliche Art durchgeführt, durch die sich die Schüler verstanden fühlten. Der offene und ehrliche Umgang miteinander regte sie zum Nachdenken an und wird hoffentlich Früchte tragen.

1000 Paar Schuhe

Seit Langem wird die Gesellschaft als Konsumgesellschaft bezeichnet. Auch der Alltag eines Oberstufenschülers wird zunehmend von der Immer- und Überall-Verfügbarkeit von Waren geprägt. Einen Tag lang setzten sich 21 Mädchen und Jungen mit diesem Thema auseinander. Sie sprachen über Kaufrausch und Warentransporte und staunten nicht schlecht, als sie hörten, dass von den 120 Franken, die ein gutes Paar Sportschuhe kosten, nur 48 Rappen für den Lohn bezahlt werden. Neben Franz Hohlers «Made in Hongkong» hörten die Schüler die Geschichte vom Elch und der Gasmaske und gestalteten ein eigenes Schuhmodell. Höhepunkt des Tages war der Auftritt von Sybille Dohner, die als Frau Schuhmacher das Anspielstück «Tuusig Paar Schueh» vorführte.

Häcky Sack

Mit viel Einsatz und Enthusiasmus stellte jeder Schüler in diesem Tageskurs jeweils einen Häcky Sack. Diese Jonglierbälle werden nach den Herbstferien für die Pausenplatzspiele Mühle, Spinne und das Wurfspiel verwendet. Jeder weitere Ball, den sie noch anfertigten, konnten

die Schüler für sich selber verwenden und mit nach Hause nehmen. Einzelne übten sich dann im Jonglieren und sorgten so für Unterhaltung.

Tanzkurs

Je zwölf Jungen und Mädchen haben sich für den eintägigen Crashkurs in Gesellschaftstanz angemeldet. In drei Blöcken wurden die jungen Tänzer in die Grundschritte von Walzer, Cha-Cha-Cha und Discofox eingeführt. Doch auch der Modetanz Kuduro fand bei den Schülern Zuppruch. Zum Erstaunen der jungen Leute lässt sich zu Lady Gaga wunderbar Discofox tanzen, und die rhythmischen Schritte machen wirklich riesigen Spass.

Sport

Hoher Stock, Doppelfang, Zweischrittregel sind alles Begriffe, welche die Sportler beachten müssen, um sich fair mit dem Gegenspieler zu messen. Unihockey, Basketball, Fussball, Handball waren die Spiele, mit denen sich die Schüler in diesem Tageskurs auseinandersetzen. Wenn der Trick, mit dem man den Mitspieler ausgespielt hatte, auch noch regelgerecht war, konnte man zu Recht stolz sein. Bis es aber so weit war, brauchte es doch Übung. Am Schluss waren die Schüler müde, aber zufrieden, zwei, drei Tricks oder Regeln gelernt zu haben, die sie später im Turnunterricht oder in ihrem Sportklub anwenden können.

Spieglein, Spieglein an der Wand

In diesem Kurs wurden Shampoo, Badekugeln, Peeling und Lipgloss selbst hergestellt. Anschliessend besuchten die Kursteilnehmerinnen Lillos Fitnesssträff in Döttingen und wurden in die Kunst des Pilates eingeführt. Ziemlich schnell merkten sie, dass es gar nicht so einfach ist, die Balance zu halten. Beim Ausdauer-

training und Muskelaufbau kamen alle ins Schwitzen und konnten sich so richtig auspowern. Die geschundenen Körper wurden nach einer wohlverdienten Pause mit einer Peel-off-Maske und etwas Maniküre verwöhnt.

Tennis

Die Schüler lernten, wie man richtig auf- und zurückschlägt und serviert, aber auch die Regeln des Tennisspiels. Da einige zwar schon Tennisstunden genommen, aber selten oder noch nie einen ganzen Tag lang gespielt hatten, klagten die meisten Schüler am nächsten Tag über Muskelkater. Spass gemacht hat es trotzdem.

Alkoholfreie Cocktails mixen

In diesem Nachmittagskurs wurden leckere, gesunde und frische Cocktails aus Fruchtsäften, zerstoßenem Eis und Obst hergestellt. Man konnte lernen, wie man Cocktails mit Hilfe eines Shakers nach einem Rezept mixt oder gewagte Eigenproduktionen kreiert. Zum Glück fanden sich immer ein paar Freiwillige, die alle Mixturen probierten. Wichtiger Bestandteil des Cocktails sind die Verzierungen am Glas. Mit Hilfe von Früchten wie der Kaktusfeige, Sternfrucht, Ananas oder Banane wurden die Becher verschönert.

Slackline

Auch Slackline war ein Nachmittagskurs, bei dem die Balance trainiert wurde. Slackline bedeutet, dass ein fünf Zentimeter breites Band zwischen zwei Bäume gespannt wird und man versucht, darüber zu gehen. Um den Weg von einem Baum zum anderen zu meistern, konnte man sich anfangs mit zwei Stützen über das Seil wagen und sich so an das Gefühl gewöhnen. Der Rekord während des Kurses lag bei sieben Schritten, die ohne Hilfe über die Slackline getätigt wurden.