



Suchbegriff

[Pressespiegel](#)[Bildergalerien](#)

## Positive Energie im Sportunterricht

Murat Sandikci war am 10.11.2010 zu Gast in der Längenfeldschule als Trainer zur Selbstkontrolle für 15 Schüler der 6. Klassen. Anlass war, dass der Schulsozialarbeiterin Susann Dziubaty aufgefallen war das es viele Schüler gibt die wild über den Pausenhof rennen und ihre Kräfte gegenüber anderen kaum im Griff haben. Diese Schüler sollten die Möglichkeit bekommen an einem Nachmittag parallel zum Sportunterricht ihre Kraft gezielt abzubauen. Finanziert wurde der Sportnachmittag vom Förderverein der Längenfeldschule.

„Ist Boxen gefährlich?“ „Ja, das ist es.“ Herr Sandikci verschweigt nicht das Boxen Gefahren mit sich bringt. Die Schüler waren am Anfang noch skeptisch als sie sich im Kreis aufwärmen, aber spätestens beim „Jumping Jack“ waren alle hellwach. Sie mussten sich voll auf den Takt der schnellen Musik und die Übungsschritte aus dem Aufwärmprogramm des Kickboxens konzentrieren. Nach dem Aufwärmen folgte ein Fangspiel mit halbierten Schwimnudeln, natürlich wieder mit festen Regeln, wer aus der Reihe tanzt musste 20 Sekunden auf die Bank.

Zwischen durch gab es immer mal wieder die Möglichkeit möglichst laut und im Gleichtakt mit der Schwimnudel auf den Boden der Turnhalle zu hauen. So wandelten sich die kraftvollen Gefühle in jede Menge Spaß an der Bewegung um.

Anschließend kommt ein lustiger „Wrestlingball“ ins Spiel und auch die Schulsozialarbeiterin durfte mit machen. Der große Ball war nicht zum Kicken da, sondern hat sechs Griffe und eignet sich bestens zum Ziehen. Gewonnen hatte wer nach einer Minute den Ball am weitesten in seine Richtung gezogen hat. Frau Dziubaty hatte keine Chance gegen die Schülerinnen, die einfach die bessere Taktik hatten. Danach durften auch die Jungs den Ziehball ausprobieren.

Nach dem Ziehen kam das Schieben an die Reihe. Herr Sandikci legt einen Kreis mit einem dicken Tau und hinein dürfen zwei schwere Schiebesäcke und zwei Schüler. Es gab wieder Regeln zu beachten, so gab es eine besondere Begrüßung und Verabschiedung als Zeichen des Respekts. Gewonnen hatte der Schüler der den anderen mit seinem Schiebesack aus dem Kreis geschoben hat. Die Jungs unterschätzen bei dieser Übung die Kräfte der Mädchen. Die letzte halbe Stunde durften die Schüler endlich die Boxhandschuhe anziehen und mussten wieder auf den Takt und das Kommando von Murat Sandikci achten. Als erstes ging es der Weichmatte an den Kragen, hier durften die Schüler und Schülerinnen wieder ihre ganze Energie herauslassen. Bei der letzten Übung war dann Koordination gefragt und keine Kraft. Die Schüler standen sich in zwei Reihen gegenüber, die eine Seite hielt die Hände hoch und die anderen durften in die Handinnenflächen boxen. Dies sollte nicht besonders kraftvoll erfolgen sondern koordiniert und auf Zuruf von Herrn Sandikci. Die 90 Minuten des Kompetenztrainings vergingen wie im Flug, übrigens auch für die Schüler die nach der Verabschiedung im Kreis fragten, wann Murat Sandikci wieder kommt. (Susann Dziubaty)

Fotos in der Bildergalerie