

Bewegungs- und Gesundheitstag am 22. Februar 2013

MORG & NMS & OST

Unter dem Motto „Think about it!“ fand der diesjährige Bewegungs- und Gesundheitstag statt. Für die Planung hatten sich Wochen zuvor die Mädchen der 4. Klassen der Neuen Mittelschule und 10 Schülerinnen und Schüler der 5. Klasse des Montessori Oberstufen Realgymnasiums zusammengesetzt und ein Konzept erstellt. Eine gute Gelegenheit, um sich gegenseitig kennenzulernen und voneinander zu lernen.

Das Planungsteam hat sich schließlich für 21 verschiedene Stationen entschieden, die es zum Großteil selbst gestaltete und leitete, und von denen alle Schülerinnen und Schüler der NMS und des MORG sowie der Orientierungsstufe des Diakonievereins 3 auswählen und besuchen konnten:

- Krafttraining
- Entspannende Dehnungsübungen und Yoga
- Nordic Walking
- Fußball
- Obst und Gemüse
- Menschen in Bewegung zeichnen
- Musik machen
- Schreiben, dichten, erzählen
- Parcours und Free running
- Massage – Technik und Praxis
- Kleine Spiele
- Tanzimprovisation
- Tischtennis
- Badminton
- Handball
- Streetball
- Tanzen
- Ringens
- Partnerakrobatik
- Hockey
- Schnitzeljagd

Das Motto „Think about it“ stellte neben der praktischen Ausübung von Bewegung auch die Reflexion über Bewegung und Gesundheit in den Vordergrund. Menschen in Bewegung wurden gezeichnet, kreatives Schreiben über das Thema Bewegung ausprobiert, über die Bedeutung von gesunden Nahrungsmitteln informiert. Doch auch klassische Sportstationen wie Fußball und Handball wurden angeboten. Im Vorfeld wurden viele Schülerinnen und Schüler unterschiedlichen Alters (von 10 bis 18 Jahre alt) befragt, welche Bedeutung Bewegung und Sport in ihrem Leben haben, welche Sportarten sie am liebsten ausüben, und wie sie persönlich „Bewegung“ definieren. Außerdem wurden Schülerinnen und Schüler und Lehrerinnen und Lehrer gebeten, ein Foto von sich in Bewegung zur Verfügung zu stellen.

Am Ende des Vormittages trafen sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, um das Ergebnis dieser Umfrage in einer Präsentation mit musikalischem Hintergrund anzusehen. Das Obst und Gemüse, das in der Station „Obst und Gemüse“ vorbereitet wurde, wurde an die Zuschauerinnen und Zuschauer verteilt.