

Kraft alleine reicht manchmal nicht aus

Bereits im April lud der AC Bad Reichenhall die Schulen der Kurstadt zu einer Schnupperstunde in die Ringerhalle Karlstein ein. Für dieses Programm, das erst kurz vor den Sommerferien endete, konnten die Hauptschule St. Zeno, die Grundschulen St. Zeno und Marzoll, die Grundschule Karlstein und die Mädchenrealschule St. Zeno begeistert werden und schickten insgesamt 18 Klassen mit rund 500 Kindern. Mit gesponserten Bussen der Stadtwerke Reichenhall wurden die Kinder zur Ringerhalle Karlstein und nach Ende der Stunde wieder zur Schule zurückgebracht.

Ins Leben gerufen wurde die „etwas andere Sportstunde“ von Hans Wurdinger, Koordinator für Schule und Verein, unterstützt wurde er von Barbara Götzinger, Präventionsübungsleiterin für Kinder und Jugendliche.

Begonnen wurde mit einem gemeinsamen Aufwärmen, gefolgt von turnerischen Grundfertigkeiten die zur guten Ringer- und Judoausbildung gehören. Aktive Wettkämpfer wie Simon Zaiska und Sophie Götzinger konnten dafür gewonnen werden, turnerische Elemente wie Radwende, Handstandüberschlag und Kopfkippe in den Kinder nahe zu bringen und in Vollendung zu demonstrieren. Für Ringer und Judoka gehört es in ihrem Sport einfach dazu, den eigenen Körper zu beherrschen und die eigenen Kräfte richtig einzuschätzen und zu dosieren.

Mindestens genauso wichtig ist es aber auch richtig zu fallen, um Verletzungen vorzubeugen, dies probierten die Kids unter fachlicher Anleitung mit viel Spaß aus, und auch mancher Sportlehrer zeigte was in ihm steckt, und versuchte sich in den ungewohnten Übungen.

Im letzten Drittel der Sportstunde konnten die Kinder noch Ihre Kräfte im Zweikampf messen. Zuerst wurde in einer Einweisung eine Umdreh- und Festhaltetechnik erlernt, dann wurde dieses neu gewonnene Wissen in einem Bodenkampf geprobt. Es stellte sich heraus, dass Kraft alleine manchmal nicht ausreicht, Beweglichkeit und Schnelligkeit sind für Ringen und Judo gleichermaßen wichtig.

Alles in allem profitierten nicht nur Schule und Verein von dieser vom AC Bad Reichenhall initiierten Kooperation, besonders die Kinder hatten enorm viel Spaß an dieser „neuen Art“ sich zu bewegen und haben dieses Angebot schon vielfach angenommen. Auch in Zukunft ist der AC bestrebt, mit Schulen eng zusammenzuarbeiten, um für mehr Bewegung und Gesundheit im Alltag unsere Kinder zu sorgen.