

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

Eine Zündschnurwoche dem ganzheitlichen Wohlbefinden gewidmet
Primarschule Wolfhausen ZH

Lehrperson: Y. Rechsteiner

2019



Um was ging es?

So war die Zündschnurwoche ausgeschrieben:

„Manchmal schmerzt dein Nacken, weil du zu lange in der Schulbank gesessen, brennt dein Magen, weil du eine ganze Packung Kekse verdrückt oder brummt dein Kopf, weil du stundenlang an den Mathematikhausaufgaben gearbeitet hast? Du würdest gerne wissen, wie du solche Situationen zukünftig verbessern oder sogar vermeiden kannst? Vielleicht weist du es auch und möchtest dein Wissen teilen? Du möchtest dich und andere gerne gesund und munter, fit und motiviert sehen? Dann schreibe dich in dieser Gruppe ein.

Wir werden während einer Woche schauen, wie wir unser Leben etwas gesunder, fitter und aber auch entspannter gestalten können. Vielleicht können wir sogar den Rest der Schule dafür begeistern.“

Und das war Programm:

Jeden Morgen, ausser am Mittwoch, haben wir ein 30 minütiges Ganzkörpertraining absolviert, dann kam eine Expertin oder ein Experte, um etwas zu einem passenden Thema zu „erzählen“ und dann arbeiteten die Kinder an individuellen Projekten. Zum Schluss haben wir die Ergebnisse gesammelt, präsentiert und jedes Kind zog ein eigenes Fazit aus dem Erlebten und Gelernten der Woche.



Strategien helfen, effizient zu lernen.



Bewegung macht Spass.



Ein gesunder „Znüni“ gibt Energie für den Tag.

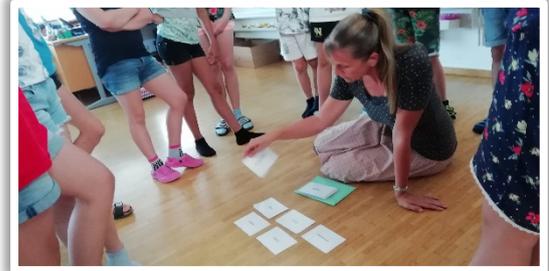


Tag 1

Nachdem wir am Kick-Off-Tag nach Zürich an die ETH gereist, uns unterwegs besser kennenlernen konnten und auch noch etwas über das Niederdorf lernen durften, war es möglich, gleich volle Power in die Zündschnurwoche zu starten.

Lerncoaching

Nach dem frühmorgendlichen Kankörpertraining in der Turnhalle besuchte uns die erste Expertin. Frau Alexandra Wolf (www.alexandrawolf.ch) bietet von Uster aus Lerncoaching für Kinder bis hin zu Erwachsenen und zog die Schülerinnen und Schüler gleich in ihren Bann.

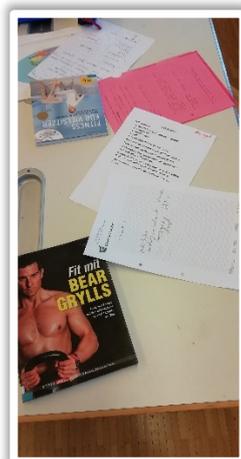


Strategien

Die Kinder lernten verschiedene Strategien, um z.B. Wörter oder das Einmaleins schneller und effektiver zu üben, kennen. Ausserdem gab es Tipps gegen Prüfungsangst und dafür mental fitter und wacher zu sein.

Erste Schritte

Die verschiedenen Gruppen überarbeiteten nochmals ihre Konzepte und machten sich sogleich an die Arbeit. In der Anfangsphase war vor allem das Absprechen und -stimmen wichtig, damit alle am selben Strang zogen.



Erste Recherchen

Bevor gefilmt, aufgebaut und fotografiert wurde, mussten natürlich Hintergrundinformationen gesammelt werden.

Die verschiedenen Projekte waren: Ein Yoga- und Entspannungsvideo, ein Leitfaden für Muskeltraining, ein Inlineskate- und ein Waveboardparcours (jeweils mit Instruktionsvideo) und ein How-To-Massagevideo.



Tag 2

Nachdem wir uns am ersten Tag dem Schärpen des Geistes gewidmet haben, war am zweiten Tag die Stärkung und Entspannung des Körpers sowie des Geistes das Thema.

Yoga

Frau Christine Martin vom yoga8712 in Stäfa (www.yoga8712.com) zeigte verschiedene Yogaübungen für Kinder und erklärte auch den einen oder anderen Hintergrund der beliebten Freizeitaktivität.

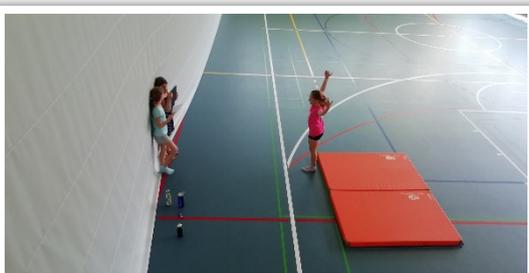


Die Expertin fragen

Die Gruppe, welche das Yoga- und Entspannungsvideo plante, packte die Gelegenheit beim Schopf und löcherte die Expertin mit Fragen und verschaffte sich so wertvolles Fachwissen.

Es wird konkreter

Was als Plan auf Papier angefangen hatte nahm nun langsam Form an. Dadurch, dass die Kinder für ihr Projekt eine Woche Zeit hatten, konnte viel detaillierter geplant werden.



Probeläufe

Selten klappt etwas gleich beim ersten Mal und so gab es auch Zeit, um die verschiedenen Schritte zu proben und aus den gemachten Fehlern zu lernen.



Tag 3

Der ehemalige Finalist der Fernsehshow „Die grössten schweizer Talente“ und Bewegungswissenschaftler, Nicolas Fischer, besuchte uns am Mittwoch, um mit den Kindern zwei Stunden den Pausenplatz in Beschlag zu nehmen.

Aufwärmen

Wie beim Kankörpertraining ist auch beim Freerunning das Aufwärmen ein wichtiger Bestandteil. Nicolas machte es uns nicht zu einfach und immer wieder fiel jemand aus dem Takt.

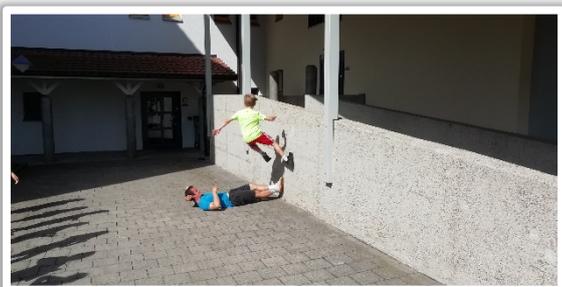


Freerunning

Als alle Muskeln und Gelenke vorbereitet waren, zeigte Nicola Schritt für Schritt, wie sich die Kinder mühelos über Hindernisse hinwegbewegen können. Jede und jeder konnte die Übungen den eigenen Fähigkeiten anpassen.

Teamwork

Verschiedene Spiele und Übungen brauchten auch Teamwork, was die Schülerinnen und Schüler mit Bravour meisterten.



Vertrauen

Nicolas meinte zu Anfang, dass ihm fünf Dinge wichtig sind beim Freerunning. Eines davon war Vertrauen und so mussten auch mal die Augen geschlossen oder sich unter einen Wandsprung gelegt werden.



Tag 4

Mehr als die Hälfte war geschafft und so zeigten sich auch bereits die ersten Muskelkater und Wehwechen. Gerade rechtzeitig dazu besuchte uns eine Berufsmasseurin.

Massagen zur Entspannung

Frau Fabienne Stockmann (<https://ch.linkedin.com/in/fabienne-stockmann-76357b17a>) zeigte den Kindern, wie sie sich selber oder andere massieren können, um Muskeln besser zu durchbluten oder einfach nur, um zu entspannen.

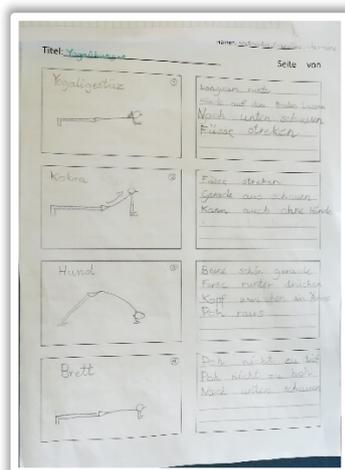
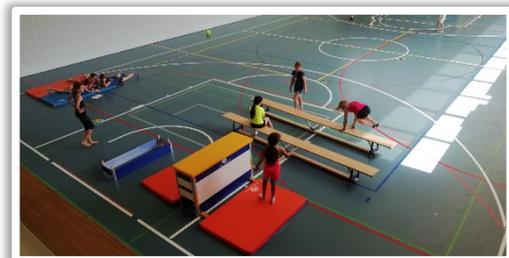


Wie ist der Körper aufgebaut?

Anschaulich zeigte sie anhand von Bildern, der Lehrperson und einem Skelett wie Muskeln aufgebaut sind und funktionieren. Aus dem Publikum kamen interessante Fragen und auch Fehlvorstellungen konnten behoben werden.

Momente zur freien Verfügung

Immer am selben Projekt arbeiten kann sehr anstrengend sein und manchmal verliert man so auch den Überblick oder Fokus. Zwischendurch durften sich die Kinder darum auch etwas austoben (sportlich natürlich :-), damit sie wieder motiviert an die Arbeit zurückkehren.



Jetzt geht's ins Detail

Je weiter die einzelnen Gruppenarbeiten fortschritten, umso detaillierter wurde gearbeitet. Drehbücher wurden geschrieben, Pläne verfeinert und alles für den Abschluss am letzten Tag vorbereitet.



Tag 5

Immer nur früh morgentliches Ganzkörpertraining wurde irgendwann zu langweilig. Am letzten Tag stimmten die Kinder deshalb für das Aufstellen eines Parcours zum Üben von Freerunningtechniken ab.

Früchte und Beeren

Nachdem alle Projekte abgeschlossen waren, lernten die Schülerinnen und Schüler etwas über gesundes Essen und bereiteten selber einen vollwertigen „Znüni“ zu. Verschieden Früchte und Beeren sorgten für Geschmack, Vitamine, Mineralien und etwas Fruchtzucker.



Haferflocken und Joghurt

Haferflocken sorgten für verdauungsfördernde Ballaststoffe und etwas Naturjoghurt für Kalzium und Eiweiss. Alles abgeschmeckt mit zwei drei Teelöffeln frischem Zitronensaft und fertig ist das Birchermüsli.

Gemeinsam gesund

Ein gesundes Essen wirkt umso besser, wenn man es in der Gesellschaft von Freunden und/oder Freundinnen zu sich nehmen kann. Der Teamgeist unter den Jungs und Mädchen hat sich über diese Woche sehr gut entwickelt.



Wissen teilen und reflektieren

In den letzten beiden Lektionen präsentierten die verschiedenen Gruppen ihre Arbeiten. Man konnte ausprobieren, Fragen stellen und jede Arbeit wurde grosszügig mit Applaus belohnt.

Zuguter letzt sollte jedes Kind noch darüber nachdenken, was es in dieser Woche gelernt hat und was davon für sie/ihn am wichtigsten war. Die Antworten kamen so verschieden heraus, wie auch die Kinder verschieden sind: „Kaugummi kauen hilft beim Lernen“, „Eiswürfel im Mund machen munter“, „Ich werde versuchen, weniger Süssgetränke zu trinken“, „In kleinen Portionen lernen und dazwischen Pausen machen“ usw.

