

# Schüler probieren Freestyle-Sportarten aus

**HOMBRECHTIKON** Sekundärlehrer aus Hombrechtikon haben sich in verschiedenen Freestyle-Sportarten geübt. In einem Workshop lernten die Jugendlichen auch, dass neben dem Sport eine gesunde Ernährung eine grosse Rolle spielt.

Kleine Rampen und orange Plastikkegel zieren den Pausenplatz des Schulhauses Gmeindmatt in Hombrechtikon. Durch die Fenster erblickt man im Gang ein Buffet mit Früchten, Haferflocken und Bio-Joghurt. Aus der Tür nebenan ertönt laute Hip-Hop-Musik. Rund 20 Sekundarschüler der ersten Stufe stehen in der Mitte des Raumes im Kreis und bewegen sich zusammen mit drei Instruktorinnen, die ein grünes T-Shirt tragen, zur Musik. Auf ihren T-Shirts ist die Aufschrift Gorilla zu erkennen.

Gorilla ist ein Projekt der Schiffti Foundation, welche 2003 zur Gesundheitsförderung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen gegründet wurde. In den eintägigen Gorilla-Workshops beschäftigen sich Schüler einen Morgen lang mit einer Freestyle-Sportart wie zum Beispiel Skateboarden oder einem modernen Tanzstil, der Breakdance genannt wird. In der Pause, am Mittag und am Nachmittag sprechen sie über die Themen gesunde Ernährung und nachhaltiger Konsum. Um die Fragen der Schüler zu beantworten, sind sowohl Freestyle-Sportler als auch Ernährungsprofis vor Ort.

«Wir wollen die Kinder für Sport und eine gesunde Ernährung begeistern», sagt Longboard-Instruktorin Annina Brühwiler. Sie selbst habe ihre Leidenschaft für das Longboarden, eine längere, stabilere Art eines Skateboards, vor 13 Jahren als Teilnehmerin dieses Projektes entdeckt. «Es ist total cool, der nächsten Generation den Spass an der Bewegung weiterzugeben», sagt Brühwiler, «die strahlenden Gesichter sind der beste Lohn dafür.»

## «Angst habe ich keine»

Die Hombrechtiker Schüler konnten eine Auswahl treffen zwischen Skate- und Longboard, Frisbee, Breakdance und Freestyle-Soccer sowie Freestyle-



Instruktorin Annina Brühwiler verlässt sich auf die Balance der Nachwuchs-Skaterin, nachdem sie der Jugendlichen beim Anfahren die Hand als Stütze gegeben hat.

Fotos: David Boer

Footbag, auch Hacky Sack genannt. Trotz der Kälte kurven die Nachwuchs-Skater am Montagmorgen im Hof über Rampen und durch einen aufgestellten Slalom-Parcours. «Angst habe ich gar keine», sagt die zwölfjährige Noelani, «es kann nicht mehr passieren, als dass ich hin falle.» Ein paar Schürfwunden seien ja nicht schlimm, sagt sie und lachelt verschmitzt. Zu Hause teile sie ein Skateboard mit ihrem Bruder, jedoch wolle sie sich nun ein Longboard zulegen.

«Meine Familie achtet sehr auf eine gesunde Ernährung und

auch auf Recycling», sagt die Schülerin Gloria, «man kann aber immer etwas dazulernen oder Vergessenes wieder in Erinnerung rufen.» Ausserdem kenne sie genug Mitschüler, die fast nur Ungesundes essen, sagt die 13-Jährige. Aus diesem Grund sei der Gorilla-Workshop schon lehrreich.

## Alles ist erlaubt

Gute Stimmung herrscht auch drinnen bei der Breakdancegruppe. «Im Breakdance könnt ihr nichts falsch machen», sagt Tanzinstructor Patric Schärli,

«auch wenn ihr stolpert, um auf den Boden zu kommen, zählt das als ein Style.» Ziel sei es, einen Flow zu entwickeln. «Die Bewegungen sollen möglichst flüssig aussehen.» Als Hilfe, um eigene Schritte zu finden, könne man sich an geometrische Figuren wie ein Dreieck, Kreuz oder Quadrat halten. «Probiert es selbst aus», sagt er, schaltet die Musik wieder an und zeigt eine Bodenfigur vor. Bald schon schickt er die Schüler zum Buffet, worauf sie schwatzend aus dem Raum hinausströmen. Auf dem Weg zum Buffet ducken sich



Die richtige Startposition ist essenziell: Den Schülern wird gezeigt, wie es geht.



Die Jugendlichen bedienen sich in der Pause am Buffet, welches die Gorilla-Crew mit gesunden Lebensmitteln vorbereitet hat.

so manche Schüler, stützen sich mit einer Hand auf dem Boden ab und schwingen dabei lachend ein Bein unter dem anderen hindurch.

## Mehr als nur ein Workshop

«Bei Gorilla handelt es sich nicht nur um diesen einen Tag, sondern um eine Philosophie», sagt Instruktorin Annina Brühwiler. Die Schüler können sich auch noch nach diesem Tag an Gorilla wenden und die Angebote nutzen. Auf der Gorilla-Website und auf Social Media sind ausserschoolische Angebote und gesunde Re-

zepte zu finden. Auch Lehrer sollen davon profitieren können: Die Website bietet auch Schullektionen an, darunter zum Thema Wasser und Wurm-Kompost. Diese können Lehrer für ihren Unterricht nutzen.

«Es ist schön, zu sehen, wie viel die Schüler bereits über Nachhaltigkeit wissen», sagt Gorilla-Instruktorin Annina Brühwiler und ein Strahlen huscht über ihr Gesicht. Ausserdem seien die Schüler des Schulhauses Gmeindmatt sehr motiviert und nutzen die Chance, Neues kennen zu lernen. Carlotta Imholz

Männedorf, 22. Oktober 2018

Wir haben die schmerzliche Pflicht, unsere Mitglieder vom Hinschied unseres langjährigen Turnkameraden

## Ruedi Aeberli

in Kenntnis zu setzen. Wir werden ihn in unseren Reihen vermissen.

Kantonale Turnveteranen,  
Gruppe Männedorf

Der Abdankungsgottesdienst findet am Donnerstag, 25. Oktober 2018, um 14 Uhr in der reformierten Kirche Männedorf statt.



Ein guter, edler Mensch, der mit uns gelebt, kann uns nicht genommen werden; er lässt eine leuchtende Spur zurück gleich jenen erloschenen Sternen, deren Bild noch nach Jahrhunderten die Erdbewohner sehen.

Thomas Carlyle