

No Limits, aber im Gleichgewicht



Unter dem Motto «Gesundheit» stand eine Projektwoche der Sekundarschule 1 in Rümelingen. Dabei kamen ganz unterschiedliche Themen zur Sprache. Die Schüler haben ihre Erlebnisse in kurzen Berichten zusammengefasst. Auch die persönliche Fitness konnte getestet werden (Bild, links).

Bilder zvg

Was bedeutet «Gesund sein»? Für einmal verzichteten wir auf Begriffs-erklärungen und Diskussionen. Statt dessen gingen wir gleich zur Praxis. Während einer Woche machten wir Gleichgewichtsübungen und durch-fuhren gemeinsam und mit eigener Kraft, Landschaften im oberen Basel-biet. Bei den vielen Steigungen kamen alle irgendwann an ihre Grenzen und wenn nicht auf der Tour, dann im Balance Fitnesscenter, wo wir Spinning trainierten.

Der Montag begann mit zehn Posten Geschicklichkeitsfahren und zwei Ren-nen. Wie kurve ich um sechs Stangen, die eng hintereinander stehen, wie genau kann ich das Fahrrad zum Ste-hen bringen und wie schnell bin ich auf 100 Meter?

Am Nachmittag übte die Gruppe auf einer kleinen Tour das Fahren im Ver-band. Da gab es vieles zu beachten, vom Verhalten im Verkehr bis zum guten An-halteplatz, so dass nicht die ganze Gruppe die Strasse blockierte.

Am Dienstag ging es dann von Rüm-lingen nach Langenbruck zur Solarbob-bahn und wieder zurück. Unterwegs besuchten wir das Sportgeschäft «Schmutz Sport». In der Velowerkstatt erfahren wir nützliche Tipps rund ums Velo. Jetzt konnten wir das Gelernte anwenden. Neben Muskeln brauchte es aber auch Konzentration, Einteilung der Kräfte und Rücksichtnahme auf die Schwächsten.

Nachdem am Mittwoch die ganze Schule Rümelingen einen Sternmarsch auf den Wisenberg gemacht hat, sassen wir

am Donnerstag bereits wieder im Sattel: dieses Mal allerdings im Balance beim «Spinning» in Gelterkinden, wo auch dem Letzten der Schweiss von der Stirne lief.

Am Freitag gab es noch viel Interessan-tes über den Veloclub Gelterkinden zu hören und anschliessend stürzten sich alle auf die Vorbereitungen zur Abschlussvorführung über das, was diese Woche gelaufen ist.

Für die Schüler war es eine tolle, wenn auch manchmal anstrengende Woche und das Wetter spielte zu unseren Gunsten mit.

Hindernisse überwinden



Die Schülerinnen und Schüler verbrachten eine halbe Woche im Rollstuhl und mussten ganz alltägliche Dinge verrichten.

Unser Projekt befasste sich mit dem Thema Behinderungen. Wie ist es, wenn ich plötzlich nach einem Skiunfall im Rollstuhl sitzen muss? Oder wie finde ich mich zurecht, wenn meine Augen nicht mehr funk-tionieren? Welche Hindernisse müssen plötzlich überwunden werden?

Die Schülerinnen und Schü-ler verbrachten eine halbe

Woche im Rollstuhl und muss-ten ganz alltägliche Dinge ver-richten.

Zum Thema Sehbehinde-rungen durfte der Besuch in der «Blinden Kuh» nicht fehlen. In Allschwil wurden wir über das Training und die Bedeutung der Blindenführhunde informiert. Die Schülerinnen und Schüler lernten Behinderte kennen und akzeptieren.

Zeit zum Zeichnen

- Die Hauptthemen waren:
1. Porträt ab Passfoto mit Raster-system vergrössert (Bleistift).
 2. Landschaft: Horn, Blickrich-tung Wisenberg (Filzstift schwarz, leicht koloriert).
 3. Freie Arbeit mit selbst ge-wählter Technik.

Die Anforderungen: Aus-dauerndes, konzentriertes Arbeiten, Genauigkeit, Fanta-sie.

Die Arbeit verlief ruhig und diszipliniert, die Ergeb-nisse waren qualitativ sehr breit gefächert.

Hörvergnügen pur

«Los raus hier» – «Keine Gefahr Mädels!». «Hilfe!!! (schreien) hier kommt ein dickes, blaues Problem auf uns zu!» «He, wer da? Los raus mit euch, los hopp! (Gewehrschuss).

So zum Beispiel tönte es in den Aufnahmen während der Projektwoche «Hörspiel».

Vierzehn Mädchen und Knaben der 6. bis 9. Klasse beschäftigten sich eine Woche lang mit diesem Thema. Ziel war es, eine Hörspielaufnahme zu machen und diese bis Ende Woche auf eine CD zu brennen.

Tatsächlich wurde aber so viel und intensiv gearbeitet, dass schlussendlich acht Hörspiele mit einer Gesamtdauer von über einer Stunde entstanden. Die Resultate dürfen sich hören lassen. Mit Musik und Geräu-schen unterlegt und abge-mischt – Hörvergnügen pur! Die CD ist zwar noch nicht ganz fertig, aber noch vor Weih-nachten werden die Discs mit den selbst gestalteten Hüllen viele Hörer begeistern.

«Bravoooo...» (heftiger Applaus)

Farbe, Kunst und Künstler

Gespannt betraten zehn Kinder der 1. bis 4. Klasse der Sekundarschule Rümelingen das Unterrichtszimmer. Nach einem kürzeren Kreisgespräch über Farbe, Malerei, Kunst und Künstler richtete sich jedes Kind seinen Arbeitsplatz ein: Staffelei, Pinsel, Paletten, Far-ben und so weiter. Nach der Ein-führung zum Thema Reinigung und Pflege der Arbeitsgeräte stürzten sich die Kinder auf ihre

ersten Arbeiten zum Thema: kalte und warme Farben.

Zu Beginn mussten sich die jungen Künstler an die Acryl-Farben gewöhnen. Wei-tere Themen waren: grosses, beschädigtes Kalenderbild vervollständigen; Malen nach Musik; Stilleben; Malen in der freien Natur. Jedes Kind stellte für die Ausstellung der Bilder einfache Passepartouts her.

Innere und Äussere Schönheit

Thema: Innere und Äussere Schönheit. Nach dem Auf-wärmen (der Sonnengruss war ideal dafür) stolzierten wir bar-fuss, wie die Störche durch den Morgentau drei bis fünf Minuten. Bei ruhigen Klängen entspann-ten wir uns auf dem Schulzim-merboden.

Einen ganzen Morgen wurden wir von zwei Kosme-tikfachfrauen zum Thema: Körper- und Gesichtspflege informiert. Das ganze Ange-bot an Kosmetika – welche jede Schülerin an sich selber aus-

probieren durfte – begeis-terte!

Gesunde Ernährung, BMI, gemeinsames Frühstück, Znüni und ein selbst gekochtes Mittag-essen mit Dessertbuffet waren die Schwerpunkte in dieser Woche. Ein schön gedeckter Tisch war auch wichtig.

Der Besuch der gynäkologi-schen Arztpraxis in Sissach war sicher einer der Höhepunkte. Melanie Brack, medizinische Praxisassistentin, beantwortete brennende Fragen mit viel Sach-kompetenz und Humor.

Von Tae Bo bis Hip Hop

Sowohl am Montagmorgen, wie auch am Dienstag- und Don-nerstagmorgen trainierten sie Tae Bo und anschliessend stu-dierten sie einen Hip Hop-Tanz ein. Am Montagnachmittag, wie auch am Donnerstagmorgen kam Herr Martinez und unter-richtete Breakdance.

Am Dienstagmorgen be-suchten wir das Fitnessstudio «Time out» in Sissach. Am Don-

nerstagnachmittag schauten wir uns diverse Tanzvideos an. Am Freitagmorgen stand die Haupt-probe auf dem Stundenplan und um zirka 11 Uhr boten die Schü-lerinnen und Schüler einen Tanzmix aus Jazz, Hip Hop und Breakdance dar.

Am 22. Oktober besuchten wir noch die Premiere des in Basel stattfindenden Tanz-spektakels «Konflikt».



Gar nicht so einfach: Hip Hop.

Digitales Fotografieren

Der Umgang mit einer Digi-talkamera, sowie die anschlies-sende Bearbeitung der Fotos am Computer waren zwei Zielset-zungen dieser Projektwoche. Die Jugendlichen entschieden sich in Kleingruppen, welche Objekte sie fotografieren wollten. Die Ideen waren sehr vielfältig, der Besuch der «Basler Zeitung» stellte einen Höhepunkt in die-ser Woche dar.

Wir konnten live miterleben, wie Bilder am Computer verän-dert oder aber auch manipuliert werden können. Darüber hinaus konnten wir in Erfahrung brin-gen, welche logistischen Aufga-ben erfüllt werden müssen, damit eine Zeitung jeden Morgen pünkt-lich beim Leser erscheint. Die Prä-sentation der entstandenen Fotos am Ende der Woche stellte den Abschluss dieses Projektes dar.

Schule-Extra

Die «Volksstimme» stellt Schul- und Kindergartenklassen sporadisch Raum zur Verfügung für Berichte, Fotos, Zeich-nungen, Aufsätze, Interviews, usw. Informationen für Schu-len und Kindergärten unter: www.volksstimme.ch