

Grossauflage 28'442 Ex.
Diese Ausgabe erscheint
auch in Worb und Rüfenacht

Bantiger Post

Lokalzeitung und Vereinsorgan mit amtlichen Publikationen für die Gemeinden Bolligen, Ittigen, Ostermundigen, Stettlen und Vechigen
Grossauflagen inkl. Worb/Rüfenacht und Krauchthal

Ein etwas anderer Sporttag

Der Sporttag der Schule Dennigkofen – mit über 400 Schülerinnen und Schülern – stand ganz im Zeichen der Selbstverteidigung.

OSTERMUNDIGEN

Organisiert und durchgeführt wurde der Sportanlass von der Schulleitung Dennigkofen in Zusammenarbeit mit Instruktoren der SKEMA. Die Lehrkräfte waren bereits im Februar über die Idee und den Inhalt dieses besonderen Sporttages informiert worden, so dass sie sich mit den Schülern im Sportunterricht

entsprechend darauf vorbereiten konnten.

Faustschläge und Fusstritte

Am Sporttag selber war die SKEMA mit über 20 Leitern und Instruktoren aus der ganzen Schweiz in den drei Turnhallen der Schulanlage Dennigkofen anwesend. Dabei hatten die Schüler Gelegenheit, die gezeigten Faustschlä-



ge, Handkanten und Fusstritte praktisch zu üben. Auch erfuhren sie, wie man diese zur Selbstverteidigung einsetzen kann. Ziel war es, den Schülerinnen und Schülern die Bedeutung der Selbstverteidigung aufzuzeigen und ihnen klar zu machen, dass man es auch in diesem Bereich nur mit Disziplin, Ausdauer und Durchhaltewillen zu etwas bringt. Beim Training mit den jüngeren Kindern standen primär Koordination und Beweglichkeit im Vordergrund.

Gemeinsame Schlussübung

Den krönenden Abschluss bildete die gemeinsame Vorführung aller Schülerinnen und Schüler. Es war erstaunlich, was sie an einem Tag erlernt und erarbeitet hatten. Einige Lehrpersonen beabsichtigen deshalb, gewisse Übungen auch weiterhin im Sportunterricht zu integrieren, beispielsweise zur Auflockerung oder zur Förderung der Beweglichkeit. Informationen über SKEMA Selbstverteidigung unter www.skema.ch.