

Dribbeln gegen zu viele Pfunde

Schul-Arbeitsgemeinschaft "Fit am Ball" wendet sich an übergewichtige Kinder

Von unserem Redakteur Lutz Rode

SCHWANEWEDA. Während die große Politik noch Aktionspläne gegen das Übergewicht von Kindern auflegen will, wird im Kleinen schon längst an dem Problem gearbeitet. An der Waldschule Schwanewede läuft im zweiten Jahr das Projekt "Fit am Ball", das sich speziell an dicke Kinder oder solche Schüler wendet, für die Sport sonst eher ein rotes Tuch ist. Einmal pro Woche trifft sich die Arbeitsgemeinschaft, um sich zu bewegen und etwas über gesunde Ernährung zu erfahren.

Derzeit sind es 14 Schülerinnen und Schüler der fünften und sechsten Klassen, die das Angebot nutzen. Die meisten der Jungen und Mädchen sind von Anfang an mit dabei - ein Indiz dafür, dass ihnen die Sache Spaß macht. In Kilo und Gramm wird der Erfolg des Projektes nicht gemessen, wie Fachbereichsleiter Martin Baschta berichtet. "Es geht uns darum, dass die Kinder ein Bewusstsein für ihren Körper entwickeln und sie lernen, was ihnen tut gut", sagt der 31-jährige Koordinator des Projektes.

Die Waldschule Schwanewede ist eine von bundesweit mehr als 1000 Schulen, die bei "Fit am Ball" mitmachen. Initiator des Ganzen ist die Deutsche Sporthochschule in Köln, die das Projekt auch wissenschaftlich begleitet. Die Schwaneweder sind mit Unterrichtsmaterialien, T-Shirts und Fußbällen ausgestattet worden - im Gegenzug dafür liefert die Schule einmal im Jahr einen Bericht bei der Sporthochschule ab. 2005 war die Waldschule erstmals mit ihrer Bewerbung für das Projekt erfolgreich, im vergangenen Jahr erhielt sie erneut den Zuschlag. Ob sie auch in die dritte Runde geht, ist offen - aber egal, wie die Entscheidung ausfällt: die Arbeitsgemeinschaft soll auf alle Fälle auch im kommenden Schuljahr fortgesetzt werden.

Martin Baschta ist stolz darauf, dass das Projekt so gut angenommen wird. Am Anfang sei man schon skeptisch gewesen, wie es wohl ankomme, wenn man Eltern gezielt darauf anspreche, ob das Projekt nicht auch etwas für ihr Kind sei. "Die Befürchtung, die Eltern könnten sich womöglich darüber empören, bestätigte sich nicht. Im Gegenteil: Sie fanden es super, dass es diese Unterstützung gibt", sagt Baschta.

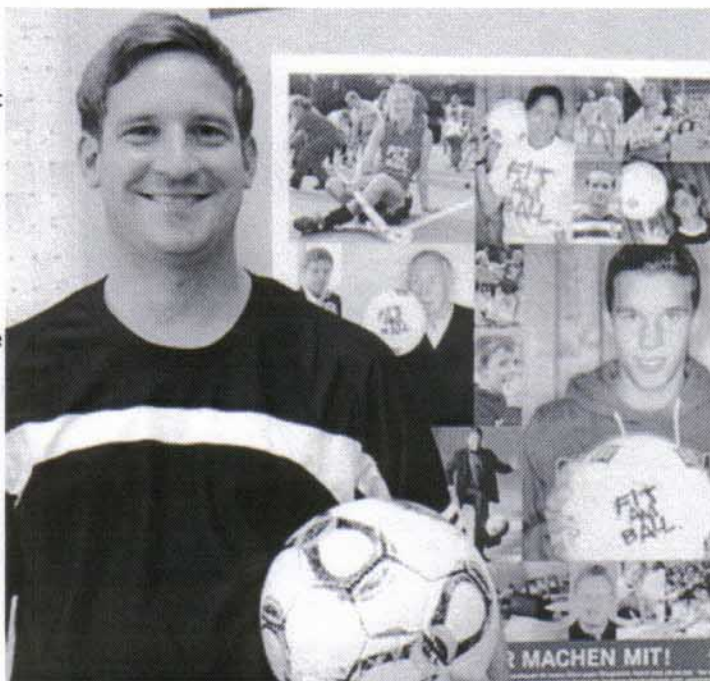
Für den Fachbereichsleiter ist es wichtig, dass in der Arbeitsgemeinschaft Kinder zusammen kommen, die alle mit ähnlichen Problemen zu tun haben. Die Schüler könnten dort Sport treiben ohne Gefahr zu laufen, von anderen gehänselt oder an die Wand gespielt zu werden. "Hier kommen eben nicht die Fußballer hin, die ohnehin dreimal die Woche trainieren", erklärt Baschta. "Für uns ist der Fußball nur der Aufhänger, der die Schüler dazu bringen soll, sich kontinuierlich zu bewegen", erklärt der Lehrer.

Neben dem Ziel, die Bewegung der Fünft- und Sechstklässler zu fördern, geht es auch darum, für eine gesündere Ernährung zu werben. "Vielen Schülern ist heute der Zusammenhang von Bewegung und Energieverbrauch nicht klar. Ich sage immer, man kann schon mal einen Schokoriegel essen, wenn man sich entsprechend viel bewegt", erklärt Baschta.

In der von Lehrer Harald Reichel geleiteten Arbeitsgemeinschaft geht es nicht wie im Fach Hauswirtschaftslehre zu, wo man zum Beispiel etwas über die Bestandteile von Nahrungsmitteln erfährt. Im Fokus stehen die Essgewohnheiten, die den Kindern bewusst gemacht werden sollen. Dazu dient auch das kleine Tagebuch, das die Schüler zu Hause für die AG-Stunden ausfüllen.

Am Ende jeder Trainingsstunde stehen auch Entspannungsübungen auf dem Plan. Auch das hat etwas mit den Ernährungsgewohnheiten zu tun, die sich viele dicke Kinder über die Jahre angeeignet haben: "Viele essen zur Entspannung. Wir möchten zeigen, dass es auch andere Wege gibt, für einen Ausgleich zu sorgen", sagt Baschta. Auch die Eltern sollen künftig stärker in das Schulprojekt einbezogen werden. Unter anderem ist angedacht, mit der Ernährungsberatungsstelle am Zentralkrankenhaus Bremen-Nord zu kooperieren.

© Copyright Bremer Tageszeitungen AG Ausgabe: Die Norddeutsche Seite: 8 Datum: 06.07.2007



Martin Baschta koordiniert an der Waldschule das Projekt „Fit am Ball“. Unterstützt wird die bundesweite Initiative von zahlreichen Prominenten. FOTO: LUTZ RODE