



Bewegungs- und Gesundheitstage 2021/22

„.... und sie bewegen sich doch!“

Bildungsdirektion
Salzburg



1. Kontaktdaten

Name der Schule: MS Maxglan 1

Straße: Pillweinstraße 18

E-Mail: direktion@ms-maxglan-1.at

PLZ, Ort: 5020 Salzburg

Homepage: http://ms-maxglan-1.at/

Telefonnummer (mit Vorwahl): +43 (0)662 83 40 53-72

Fax: +43 (0)662 83 40 53 76

ProjektleiterIn: Mag. Lisa Mühlbacher

Telefonnummer (mit Vorwahl): +43681105356 76

E-Mail: lisa.muehlbacher@aps.salzburg.at

Veranst.ort: Boulderbar Salzburg

2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen: 35

Anzahl d. involvierten Klassen: 2

Altersgruppe 6-10 Jahre: _____

Altersgruppe 11-14 Jahre: 21 m + 14 w

Altersgruppe 15-19 Jahre: _____

Gesamt: 35

Datum/Ort: 1. 06.04.2022 Boulderbar
Salzburg (Klasse 3b)

2. 11.05.2022 Boulderbar
Salzburg (Klasse 4b/w)

3. 18.05.2022 Boulderbar
Salzburg (Klasse 3b)

Beginn
13:30

Ende:
17:00

3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

Die Schüler und Schülerinnen wurden im Turnsaal auf Boulder- und Kletterbewegungen vorbereitet. Dazu wurden kletterspezifische (Kraft-) Übungen angeboten, die im Stationenbetrieb umgesetzt wurden. Damit konnten sie erste Erfahrungen mit der neuen Art von Bewegung erhalten und konditionelle und koordinative Fertigkeiten erlernen und aufbauen.

Da ich selbst Bouldertrainerin bin und Kontakte zur Boulderbar habe, war die Organisation sehr effizient. Der Begleitlehrer Herr Mayr und ich teilten die Klasse 3b in zwei Gruppen. Zuerst wurden die Regeln besprochen und dann gemeinsam aufgewärmt. Danach verweilte eine Gruppe mit Herrn Mayr im Anfängerbereich und die zweite Gruppe durfte mit mir Übungen und sogenannte „Boulderprobleme“ in der gesamten Halle machen. Nach einer halben Stunde wurde gewechselt.

Anfangs war es mir wichtig, dass die SchülerInnen erste Erfahrungen mit der neuen Sportart Bouldern sammeln – in erster Linie sollte „Spaß mit Sicherheit“ im Vordergrund stehen. Die ungewohnten Bewegungen waren für manche Schüler herausfordernd, vor allem ist Bouldern eine anstrengende Sportart, bei der so gut wie jeder Muskel beansprucht wird. Nebenbei spielt die emotionale und soziale Komponente eine Rolle: eigene Grenzen kennen lernen, Umgang mit Angst, Steigerung des Selbstwertgefühles und ebenso einander sichern („spotten“), einander anfeuern und gemeinsam Erfolge feiern.



4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 08.07.2022**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT
robert.tschaut@bildung-sbg.gv.at