



Fotos: Neumayr/SB

„Auszug“ aus der DVD (Cover oben): Erfinderin Daniela Schröckenfuchs und Präsident Plötzeneder

Damit Salzburgs Schülerschaft auch im Kopf immer frisch ist

## Kurzturnen im Unterricht für die „Lern-Fitness“ der Teenager

Der Sitzungssaal des Salzburger Landesschulrats am Mozartplatz wurde gestern zur Turnhalle – so voller Action war es dort wohl noch nie: Präsident Johannes Plötzeneder bei Kniebeugen und Liegestütz am Pult, der „bewegte Unterricht“ hält als Weihnachtsgeschenk Einzug in die Klassen, von der 5. Schulstufe aufwärts!

„Wenn die Konzentration nach lässt und die Schüler quasi in den Seilen hängen – dann Fenster auf und fünf Minuten Turnprogramm“, sagt Schulrats-Chef Plötzeneder. Das Projekt Kurzturnen, wissenschaftlich begleitet von Univ.Prof. Günter Amesberger und inhaltlich sowie auch videomäßig umgesetzt von einer absoluten Fitness-Expertin: Daniela Schröckenfuchs von der Landesberufsschule II, die vor zwei Jahren das einmalige Grundkonzept entwickelt hat: „Ich bin Sportlehrerin mit Erfahrung aus dem Olympiastützpunkt Ober Tauern.“ Bei der Vorbereitung stand Prof. Günter Amesberger wissenschaftlich Pate. Quintessenz: „Es steht fest, dass diese kurze

Turneinheit die kognitive Leistung im Unterricht steigert, das haben wir bei 200 HTL-Schülern in Kuchl und Salzburg über drei Monate hindurch getestet. 90 Prozent haben mitgemacht, die Motivation war überwiegend gut bis sehr gut.“ Umgesetzt soll das im neuen

**„** Es geht auch um Bewegung und Sport als Teil des Lebensentwurfes über die Schule hinaus.

Univ.Prof. Dr. Günter Amesberger, Projekt-Betreuung



Foto: Neumayr/SB

Jahr werden, auf Basis von Freiwilligkeit der jeweiligen Pädagogen. „Sowas kann man nicht einfach anordnen, da braucht es Überzeugung auch bei den Lehrenden.“

In der Praxis wird nach 20 Minuten die Unterrichtsstunde für fünf Minuten Bewegungstherapie unterbrochen, die per DVD mit Discosound vorgezeigt wird: Von Kniebeugen übers Laufen am Stand bis zu Liegestütz am Schultisch und Koordinationsübungen ist alles in diese Turbo-Übungen eingepackt, die für Fitness im Kopf sorgen.

Demnächst kommt auch ein architektonisches Statement der Schulfitness. Plötzeneder: „Das Christian Doppler Gymnasium wird um 26 Millionen € bis 2018 renoviert, Etappe 1 ist eine neue Dreifach-Turnhalle.“ Für den präsentierten Minisport ist kein Turnsaal nötig, alle machen die Übungen in der Klasse.

ROLAND RUESS



**Salzburg  
slammt!**



HELENE ZIEGLER

### Wer bin ich?

Bestimmt kam diese Frage schon jedem in den Sinn.

Jeder sucht eine Antwort, für sich selbst, damit du wenn du stolperst nicht ganz so hart auf den Boden fällst, weil du dich immerhin noch an dir selbst festhältst.

Wir suchen, wahrscheinlich ein Leben lang. Aber wo fängt unsere Suche an?

Was sollen wir überhaupt suchen und was ist es wert gefunden zu werden?

Irgendwie ist es kompliziert, denn die Zeiten ändern sich, Menschen verändern sich und ich verändere mich.

Aber manchmal ist es gut, dass man nicht weiß, was morgen passiert, auch wenn man sich dabei manchmal selbst verliert und sich verirrt, in den Gedanken von Fremden, die einen mit auf eine Reise nehmen.

Wir dürfen nicht länger vorm Spiegel stehen und uns fragen wer das ist.

Wir sollten uns auf die Suche machen und andere Leute fragen, wie sie zu ihrer Antwort kamen.

Also begeben wir uns jetzt auf eine Reise, die Reise zu uns selbst.