



Motivation und Spaß beim Challenge Day

Beim Challenge Day, der mittlerweile als fester Programmpunkt im Jahreskalender der Oberschule SÄtgel steht, stellten sich die SchÄlerInnen der Klassen 7-10 neben den Disziplinen Schwimmen, Radfahren, Laufen, Walken, Inlinern und Longboarden auch einer ganz neuen Herausforderung, dem Spinning. Allerdings waren die Plätze für diese neue Disziplin so begehrt und schnell vergeben, dass Sportlehrerin und Organisatorin Christine Winkler nur interessierte SchÄlerInnen des 9. u. 10. Jahrgangs die Teilnahme erlaubte. Generell sind beim Challenge Day vier unterschiedliche Sportarten Pflicht. Für die dann erfolgreiche Teilnahme gibt es einen Hausaufgaben-Gutschein für nicht gemachte oder vergessene Hausaufgaben, erklärte Winkler, bevor es los gehen konnte. Bei den verschiedenen Sportarten mussten folgende Leistungen erbracht werden: Schwimmen 20 Minuten Ausdauerschwimmen im Freibad, Laufen: 4 Kilometer in maximal 30 Minuten (6 Runden um den rechten Schlossteich), Walken: 4 Kilometer in maximal 45 Minuten (6 Runden um den linken Schlossteich), Radfahren: 20 Kilometer (4 Runden um das Spahner SÄdholz), Inlinern/Longboarden: 7,5 Kilometer (2 x vom MÄhlenberg auf dem Radweg nach Werpeloh) und beim Spinning galt es folgende Leistung zu erbringen: 40 Minuten Spinning (im Spinning-Raum des NebengebÄudes). Sportlehrer Uwe Hoormann heizte dabei die Jugendlichen mit anspornenden SprÄchen und flotter Beatmusik so richtig ein.

Christine Winkler hatte im Vorfeld schon auf bestimmte Regeln aufmerksam gemacht und auf die erforderliche Schutzkleidung beim Fahrradfahren, Inlinern oder Longboarden hingewiesen.

Die SchÄlerInnen erhielten für die Disziplinen Laufkarten und wechselten selbstständig die Sportstätten. Auch die Lehrer waren an ihren Einsatzorten und notierten die Start- und Zielzeiten. Außerdem überwachten sie die Einhaltung der Leistungen und stempelten die Runden ab.

Die Aktion ist reibungslos verlaufen. Die SchÄler und SchÄlerinnen waren an diesem Tag der Herausforderung stark motiviert und zeigten mit Freude, wie sportlich sie doch sind, sagte Christina Winkler.

Gisela Arling