

Erobert Nordic Walking die Schulen?

So mancher hält es für einen Witz, dass Menschen das ganze Jahr über – also auch im Sommer – mit Skistöcken durch die Landschaft laufen. Aber Fakt ist, dass diese Bewegungsart immer mehr Anhänger findet – so viele, dass die Landesschulbehörde in Zusammenarbeit mit der Fachberaterin für den Schulsport, Angelika Dierking, und dem Kreissportbund Schaumburg die zuständigen Fachkonferenzleiter der Schaumburger Schulen jetzt zu einer Dienstbesprechung nach Obernkirchen eingeladen hat.

Obernkirchen. Mit Gerd Warnke vom örtlichen Kneipp-Verein konnte man einen Experten für einführende Übungseinheiten mit Schülern und Lehrkräften gewinnen. Zuerst war die Klasse 4 b der Grundschule am Kammweg an der Reihe. Es war erstaunlich, mit welcher Sicherheit und mit welchem Spaß die Kinder bei der Sache waren. Warnke bereitete es kein Problem, eine ganze Unterrichtsstunde mit den verschiedensten Übungen auszufüllen. Der neutrale Beobachter mag sich gewundert haben, wie vielseitig die Stöcke eingesetzt werden konnten. Am Anfang gab es Schritttübungen für jedes einzelne Kind, am Schluss bewegten sich die Schüler gruppenweise weiter. Zum Beispiel als Eisenbahn, unterstützt mit den passenden rhythmischen Geräuschen. Einige gymnastische Bewegungsabläufe rundeten die gelungenen Vorführungen der Jungen und Mädchen ab. Weil das Zuschauen längst nicht das Selbermachen ersetzt, durften anschließend auch die Sportlehrkräfte zu dem vielseitigen neuen Sportgerät greifen. Die Stöcke mussten allerdings auf die jeweilige Körpergröße eingestellt werden – bei einer Größe von 1,65 Metern zum Beispiel auf 110 Zentimeter. Gerd Warnke gab die richtige Körperhaltung und Schrittfolge vor. Dabei wurde der Unterschied zwischen Walking und Nordic Walking deutlich. Auch wenn nach eigenen Aussagen einige Lehrer Stöcke dieser Art „noch nie in der Hand hatten“, waren alle Teilnehmer voll bei der Sache und hatten selbst viel Spaß bei den zum Ausklang spielerisch angelegten Übungen. Nach diesen praktischen Lernproben stand das Thema auf der Tagesordnung: „Nordic Walking an Schulen – wann und wo sinnvoll?“ Auch Angelika Dierking war gespannt auf die Stellungnahmen der Pädagogen, von denen einige sogar ihre eigenen Stöcke mitgebracht hatten. Zunächst einmal gab es viel Lob für die Vorführungen der Schüler, die Warnke vorher mit ihnen eingeübt hatte. Danach schilderte Dierking, dass sie mit einer Schulklasse sogar mit Nordic-Walking-Stöcken den Brocken erklommen habe. „Wir haben mit den Schülern auch mithilfe der Stöcke andere Übungen gemacht und dabei durchaus Defizite bei der Koordination der Bewegungsabläufe festgestellt“, so dDierking. Die Grundstimmung, der an der Besprechung teilnehmenden Lehrkräfte in Sachen Nordic Walking war positiv, aber eine entscheidende Frage stand längere Zeit im Raum: Wer finanziert die Anschaffung der Stöcke, die man sich möglichst in einem Fachgeschäft besorgen sollte? Ein Teilnehmer schlug vor, darüber mit dem jeweiligen Schulförderverein zu sprechen, vielleicht aber auch mit einer Krankenkasse. Schließlich einigten sich alle Teilnehmer auf die Lösung, einen Pool von Stöcken anzuschaffen und als Partner dafür neben Krankenkassen auch den Kreissportbund mit ins Boot zu holen. Diesen Weg will man weiter verfolgen. Das Vermitteln von Lerninhalten in Sachen Nordic Walking sieht man ab der vierten Klasse als sinnvoll an. Allgemeine Erkenntnis: „Diese Sportart entlastet die Gelenke, wenn man sie denn richtig beherrscht und anwendet.“ sig