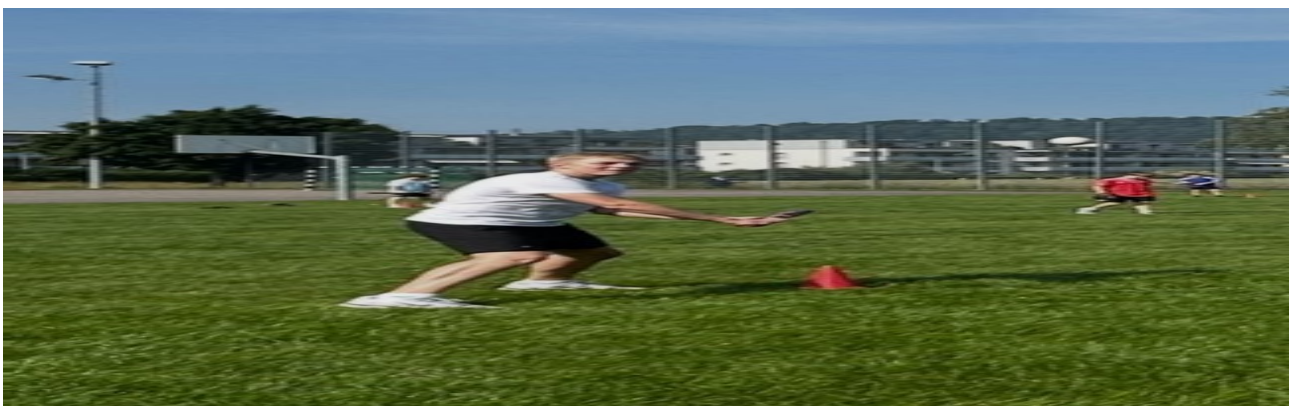
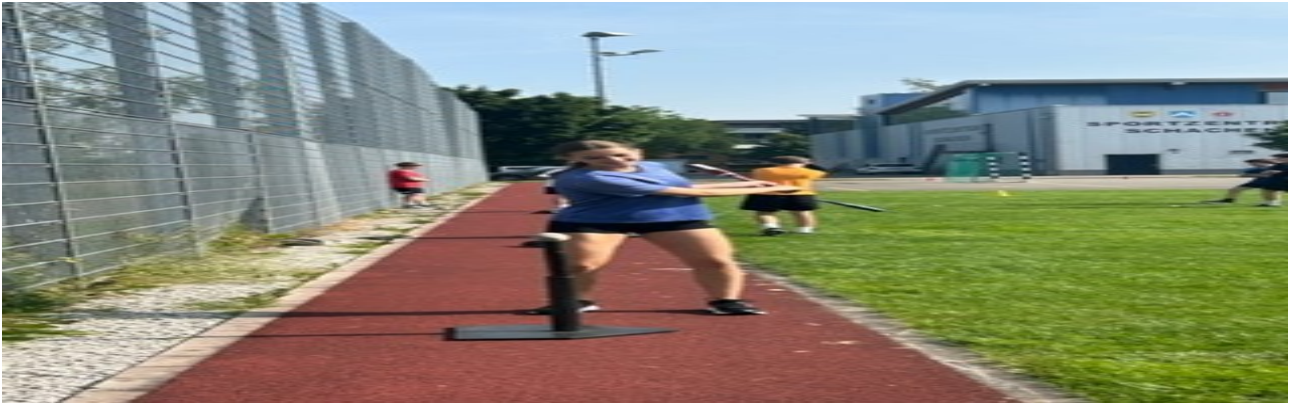


Sportwoche

Baseball

Der Baseballkurs wurde von Herrn Rutz und Herrn Razavi geleitet. Er fand in Bonstetten hinter der Dreifachturnhalle statt. Als erstes haben sie zum Einwärmen ein Spiel gespielt. Es spielten zwei Teams gegeneinander und das Ziel war, den Ball hinter eine Linie zu werfen. Beim Fangen musste man hinter der Linie stillstehen. Danach haben sie ein paar Schussübungen in Viererteams gemacht. Die Gruppe wurde dann in Fortgeschrittene und Anfänger aufgeteilt. Die Spielregeln wurden kurz vor dem Start des Spiels erklärt. Das angreifende Team versucht, Punkte zu erzielen, indem ein Läufer von Base zu nächster Base rennt. Die verteidigende Mannschaft versucht, den Angriff zu verhindern, indem sie den Ball zu der Base schiessen, bei der der Läufer noch nicht war und so die Base zumachen. Wenn ein Verteidiger einen Fangball macht, ist der Läufer disqualifiziert und muss hintenanstehen. Als ich ging, spielten sie eine Runde Baseball. (Camille, A1c)

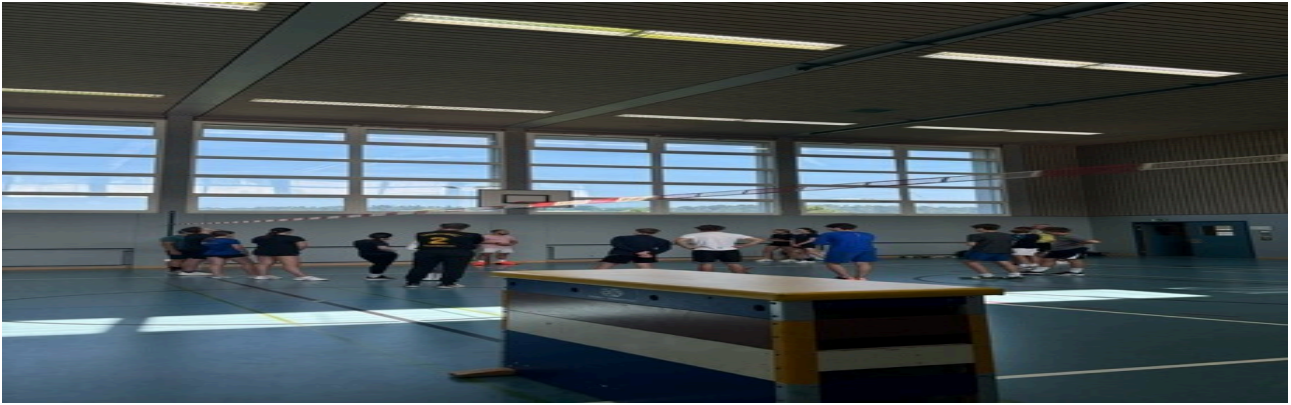




Faustball

Faustball ist ähnlich wie Volleyball. Der Unterschied ist jedoch, dass beim Faustball das Netz tiefer und das Feld grösser ist. Der Ball darf nach jeder Berührung nur einmal auf dem Boden landen und muss immer von einem anderen Spieler oder einer anderen Spielerin abgespielt werden. Es wird immer entweder mit der Faust oder dem Unterarm gespielt.

Anfangs werden immer Aufwärmübungen durchgeführt, wie z.B. Joggen, also mehrere Runden rennen oder auch kleine Aufwärmübungen in Bezug auf das Passen oder den Anlauf. Beim Spiel wird der Ball als erstes über das Netz geschlagen und prellt entweder einmal auf dem Boden ab oder wird gleich abgenommen und zurückgeschlagen. Ein Fehler wäre, wenn der Ball zweimal auf dem Boden abprellt oder während dem Spielwechsel ins «Out» fliegt. Also kann die letzte Person, welche den Ball in der Hand hatte, bevor ein Fehler gemacht wurde, somit das Gegnerteam einen Punkt erzielen lassen. (Nora Lütolf, A2c)



Fitness Hedingen

In Hedingen lag der Fokus beim Training auf möglichst natürlichem Trainieren, das heisst viel mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten. Angefangen wurde aber mit Aufwärmen, was wichtig ist, da dies Verletzungen verhindert. Die erste Aufwärmübung war Einkreisen von Gelenken. Das machte man, indem man die Arme zum Beispiel in eine Richtung kreiste, wodurch man die Schultern einwärmte. Zum Einwärmen galt auch den Kreislauf zu aktivieren. Dies wurde gemacht, indem Kniebeugen und Hampelmänner gemacht wurden. Zum Schluss dehnte man sich noch ein. Nach dem Einwärmen kam die erste Kraft, bzw. Stabilisationsübung. Diese war auf einem Bein stehen. Diese Übung beanspruchte Balance, was bei vielen im Krafttraining vernachlässigt wird. Danach ging man noch in die Hocke und schwang die Arme nach vorne und nach hinten. Da die Schüler das Balancieren einfach fanden, machte die Leiterin es noch schwerer, indem sie eine 10 cm dicke Matte verteilte und die Schüler dazu aufforderte, auf der Matte zu balancieren, was für viele Schüler schwieriger war. Für die Stabilität wurde kurz ein Resistenzband genommen und unter die Knie gebunden. Mit diesem Setup wurden dann noch Squats gemacht. Kurz bevor ich gehen musste, wurden für jede Person 2 Bänder an eine Erhöhung gebunden, an denen man sich dann mit den Füßen am Boden nach vorne ziehen musste, was für den Rücken war. Ich persönlich fand den Kurs interessant, da es anders war, als ich erwartet hätte. Das Workout setzte auch Wert auf Stabilitätsmuskeln, die weniger stark trainiert wurden. (Ueli, A3c)



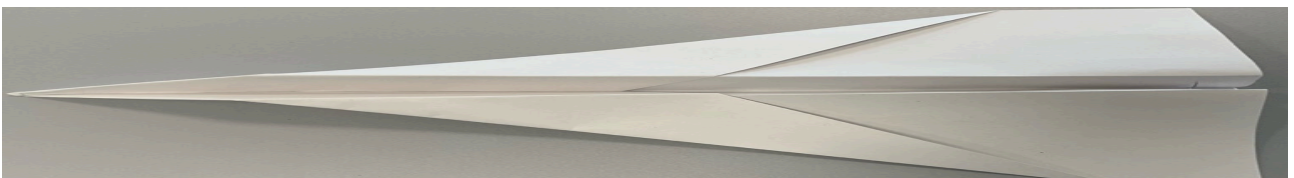
Fitness Bonstetten

Im Fitnessstudio trainieren Menschen mit Gewichten, Ausdauergeräten und machen Übungen zur Stärkung und Dehnung. Mit der Leitung von Michel Cochard waren die Kursnehmenden im Fitnessstudio «PT Training» in Bonstetten. Dort haben sie verschiedene Übungen gemacht und an Geräten trainiert, die der Ausdauer oder der Muskelkraft helfen. (Baraah, C2)



Fliegen

Heute als ich beim Fliegen vorbei ging, haben alle Papierflieger gemacht, um sie aus dem Fenster zu werfen und zu schauen, wer den besten Flieger gemacht hat. Sie durften sich selbst Videos aus dem Internet herausuchen. Sie durften bei den Flieger nicht kleben. Am Mittwoch gehen sie das erste Mal fliegen und schauen sich die Basics an. Sie gehen in Dallenwil im Engelbergertal fliegen. Am Donnerstag probieren sie so gut wie möglich den ganzen Tag zu fliegen. Später müssen sie eine Schokolade, die 100g schwer ist, so lange wie möglich in der Luft halten können, mit 30 Blätter und Klebeband. (Elia, B1b)



Freestyle

Auf den Bildern sieht man unsere Turnhalle, wie sie gerade für das Trampolinspringen eingerichtet ist. In der Halle stehen ein paar grosse Trampoline, auf denen man gut springen kann. Daneben gibt es auch kleinere Trampoline und viele Matten, damit es beim Springen sicher bleibt. Es sind auch blaue und orange Matten am Boden, damit man weich landet. Vor den trampolinen gibt es schräge Matten, auf die man draufspringen kann. Die Halle ist gross, hat einen Basketballkorb und hohe Fenster, durch die viel Licht reinkommt. Es

sieht alles ordentlich und gut vorbereitet aus, damit man sicher Spass hat und viel erleben kann. In dieser Turnhalle machen wir oft Sport, und wenn Trampoline aufgebaut sind, freuen sich alle. Besonders beliebt ist das Freestyle-Springen, bei dem man verschiedene Tricks und Sprünge ausprobiert zum Beispiel Salto, Drehungen oder Schraube. Viele Schüler und Schülerinnen fanden den Freestyle Kurs sehr lustig und spannend. Sie haben Spiele gespielt, Tricks gemacht und noch vieles mehr und jeder Schüler hatte ein super neues Erlebnis gehabt bei diesem Kurs. (Raul, B3a)



Fussball

Bei dieser Sportart sind von jedem Team elf Spieler auf dem Spielfeld – zehn Feldspieler und ein Torwart. Das Ziel ist es, mehr Tore zu schießen als die gegnerische Mannschaft und am Ende des Spiels zu gewinnen. Dabei versucht man, gut anzugreifen und gleichzeitig in der Abwehr wenig zuzulassen. Es gibt die Gelbe und die Rote Karte. Bei einer Gelben Karte wirst du verwarnet. Wenn du zwei Gelbe Karten bekommst oder direkt eine Rote Karte siehst, musst du das Spielfeld verlassen und bekommst eine Spielsperre. Die Abseitsregel ist ebenfalls wichtig. Ein Spieler steht im Abseits, wenn er beim Pass hinter dem vorletzten Abwehrspieler ist und sich dadurch einen Vorteil verschafft. So soll verhindert werden, dass ein Stürmer dauerhaft in Tornähe wartet. Zum Aufwärmen haben sie ein Rondo gemacht. Rondo ist wie Schweinchen in der Mitte und die 2 in der Mitte müssen den Ball erobern. Sobald sie den Ball haben, muss der in die Mitte, der den Ball verloren hat. Nach dem Rondo haben sie ein wenig jongliert. Danach kamen sie zu einer Schussübung ausserhalb eines 16er. Nach diesen ganzen Übungen konnten sie endlich ein Fussballmatch spielen mit sieben Spielern und einem Torwart. Sie haben auch ein Penaltyschiessen gemacht. Jemand ist im Tor und dann gibt es verschiedene Schützen, die aufs Tor schießen. Wenn du triffst, dann bist du eine Runde weiter, aber wenn du verschießt, dann bist du draussen. Die Runde geht so lang, bis jemand im Finale den Penalty verschießt und der andere ihn macht. Sie haben auch eine 2 gegen 1-Übung gemacht. Der Sinn von dieser Übung ist es, den gegnerischen Spieler auszudribbeln und dann ein Tor zu schießen.



Golf

Es gab beim Golf drei Gruppen, die wurden in drei verschiedene Posten eingeteilt. Beim ersten Posten haben die Kinder Golf auf einem kleinen Platz gespielt, beim zweiten Posten mussten sie zuerst schiessen üben mit einem Schläger, der einen sehr steilen Winkel hat. Beim dritten Posten konnte man denn Ball so weit schiessen wie möglich. Das Ziel des Sportes ist den Ball mit so wenig Schläge wie möglich in das Loch zu bringen. Es gibt sehr viel verschiedene Schläger. Sie durften zwei benutzen, mit einem schoss man sehr hoch aber nicht so weit und mit einem konnte man nicht so hoch schiessen aber sehr weit. Wenn der Korb mit den Bällen leer war konnte man zu einer Maschine gehen, die den Korb wieder aufgefüllt hat. (Elia, B1b)

Handball

An verschiedenen Halbtagen fand in der Halle Bonstetten ein spannender Handballkurs statt, organisiert von Herrn Diener und Herrn Borner. Das Ziel war es, die Grundlagen des Handballs zu erlernen und anzuwenden.

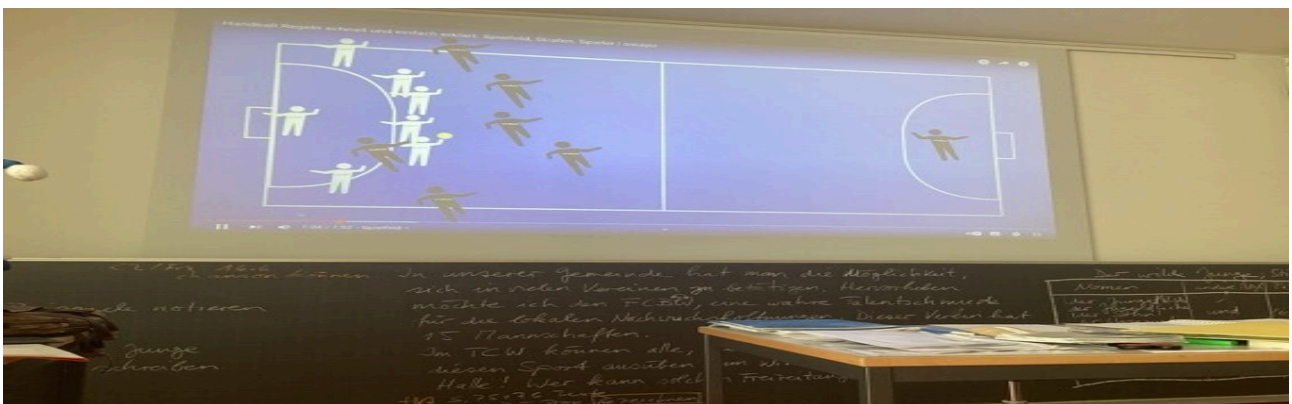
Techniken und Spielzüge: Die Schüler und Schülerinnen übten verschiedene Wurftechniken und Spielzüge, die zuerst in einem Video gezeigt wurden. Dabei wurden verschiedene Punkte erklärt: Schlagwurf, beidbeiniger Schlagwurf, Sprungwurf sowie das Täuschen und Antäuschen im Kreisspiel. Diese Techniken helfen dabei, den Gegner zu verwirren und effektive Tore zu erzielen.

Die Grundlagen des Spiels: Ein Handballteam besteht aus sieben Spielern und Spielerinnen: sechs Feldspielern und einem Torwart. Ein Spiel dauert insgesamt 60 min, aufgeteilt in zwei Halbzeiten à je 30 min. Das Spiel wird mit der Hand gespielt. Dabei dürfen Spielende maximal drei Schritte, ohne zu dribbeln, machen. Wird diese Regel nicht beachtet, bekommt das gegnerische Team den Ball.

Regeln und Spielfeld: Das Handballfeld ist 40 Meter lang und 20 Meter breit. Das Tor ist 2 Meter hoch und 3 Meter breit. Der Torraum (Linie um das Tor) darf nicht von den Feldspielern betreten werden. Die Spielenden dürfen allerdings hineinspringen, müssen aber vor der Landung den Ball abgeworfen haben. Beim Einwurf muss ein Fuss auf der Linie stehen.

Ein fliegender Wechsel der Spieler ist erlaubt (ständiger Wechsel ohne Spielunterbruch). Das Treffen des Balles unterhalb des Knies ist verboten, und bei Foulspielen kann eine Zeitstrafe von zwei Minuten geben werden oder es wird ein 7-Meter Wurf ausgeführt. Dieser ist vergleichbar mit einem 11-Meter beim Fussball.

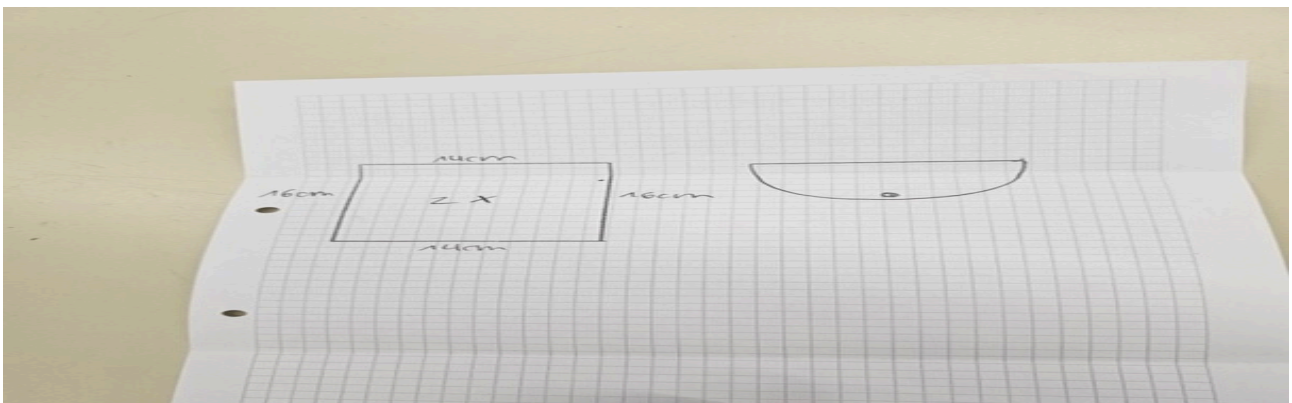
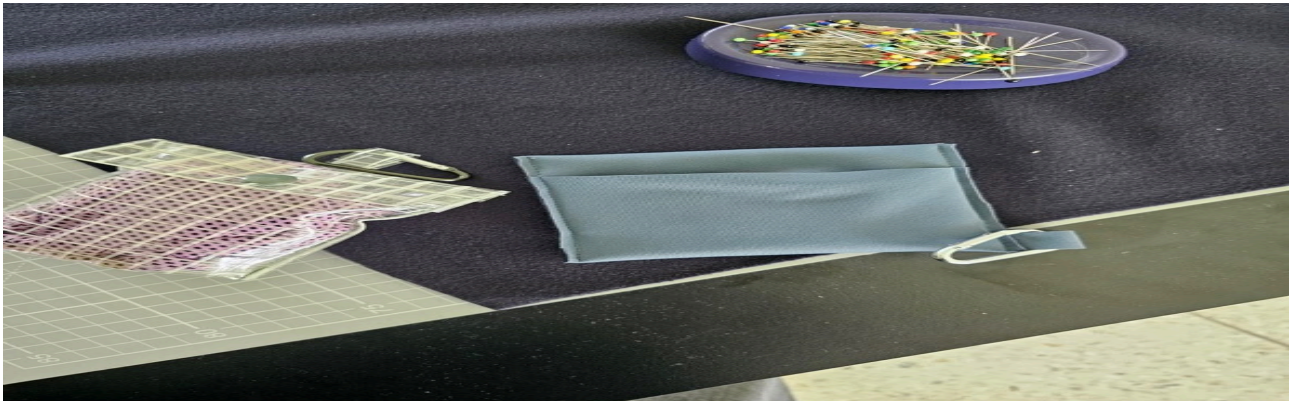
Besondere Spielsituationen: Ein "passives Spiel" ist, wenn eine Mannschaft zu lange ohne Schuss auf das Tor spielt. In solchen Fällen wird das Spiel vom Schiedsrichter abgepfiffen. (Aline, A2d)



Ice Towel

In der diesjährigen Projektwoche haben die Lernenden bei Frau Grob das Projekt „Ice Towel“ gemacht. Das Ice Towel ist ein spezielles Kühtuch, dass man im Sommer benutzen kann, um sich abzukühlen, wenn es

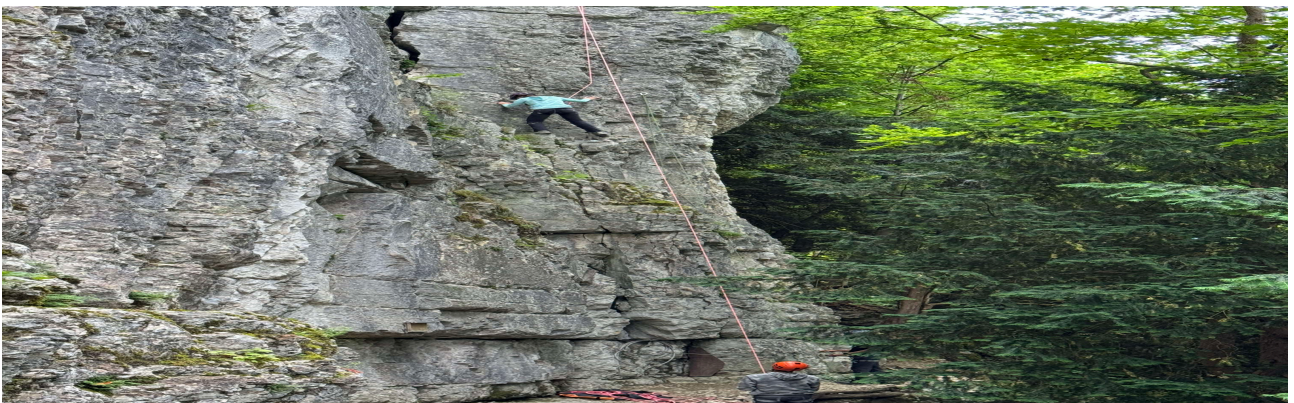
nass gemacht wird. Es wurde im Voraus bestellt, also mussten die Teilnehmenden es nicht selbst herstellen. Die Aufgabe war es, eine Hülle für das Ice Towel zu machen. So bleibt das Tuch sauber und kann einfach mitgenommen werden. Es gab zwei Varianten zur Auswahl: eine grössere Hülle, die „Hotelhülle“ genannt wird, und eine kleinere, durchsichtige Version. Beide Hüllen hatten ihren eigenen Stil, und jede und jeder konnte sich aussuchen, welche er oder sie machen wollte. Die Jugendlichen haben sich zunächst den passenden Stoff ausgesucht, anschliessend Mass genommen, ihn zugeschnitten, mit Stecknadeln fixiert und schliesslich mit der Nähmaschine zusammengenäht. Zusammenfassend hatten sie eine gute Zeit und sie haben jetzt ein „Ice Towel“ und noch eine schöne Hülle dazu. (Fiyinfoluwa, A3c)



Klettern

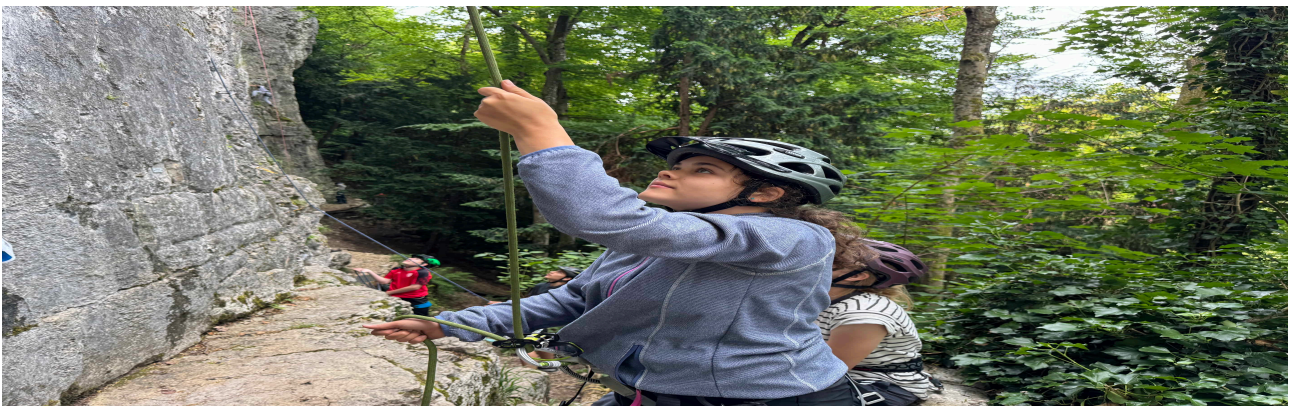
In der Sekundarschule Bonstetten hat der Kurs Klettern stattgefunden. Schüler, die sich für diesen Kurs interessierten, konnten den Kurs auswählen. Es wird da auf verschiedenen Sachen geklettert. Einmal kletterte man auf Bäume oder kleine gebäude-artige Dinge und lernt somit, wie man sich beim Klettern sichert und wie man sich mit verschiedenen Dingen beim Klettern beschäftigt. Viele Fragen wurden gestellt, z.B. «Wie klettert man auf einem Baum?» Man muss sich zuerst mit einem Sicherheitsgurt und anderem

Material ausrüsten, dann muss man sich mit zwei Seilen abwechselnd hochziehen. Es gab ein oranges Seil, das man um einen Fuss bindet. Beim Runterkommen muss man das orange Seil wieder lösen und einziehen. Es gab am Mittwoch zwei Posten. Einer bestand daraus, von einem Baum auf den Boden herunterzuklettern. Beim anderen musste man auf einen Baum hochklettern. Schüler mussten eine Art Short anziehen, wie man sie in einem Kletterpark trägt. Der letzte Kurstag findet im Klettergarten in Eppenberg, Aarau, statt. (Aarhat, B2a)













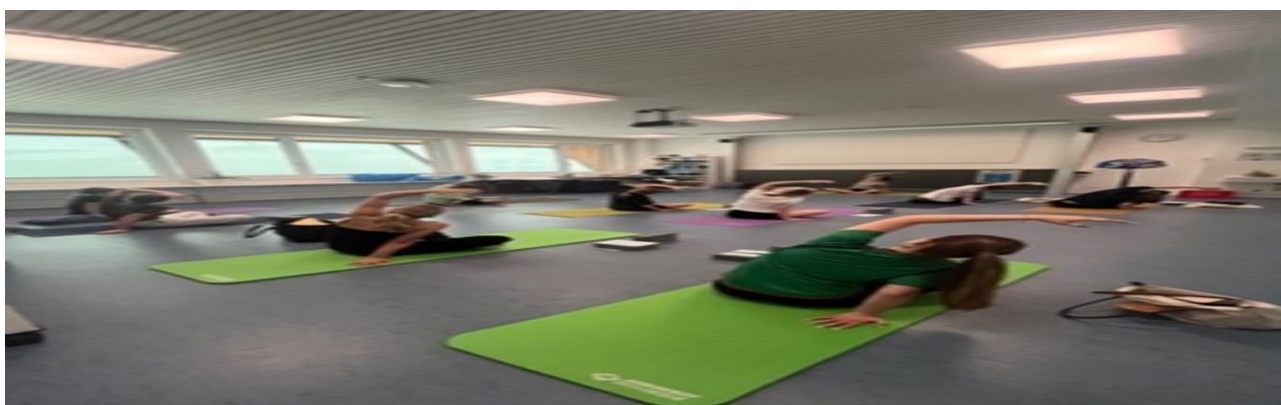
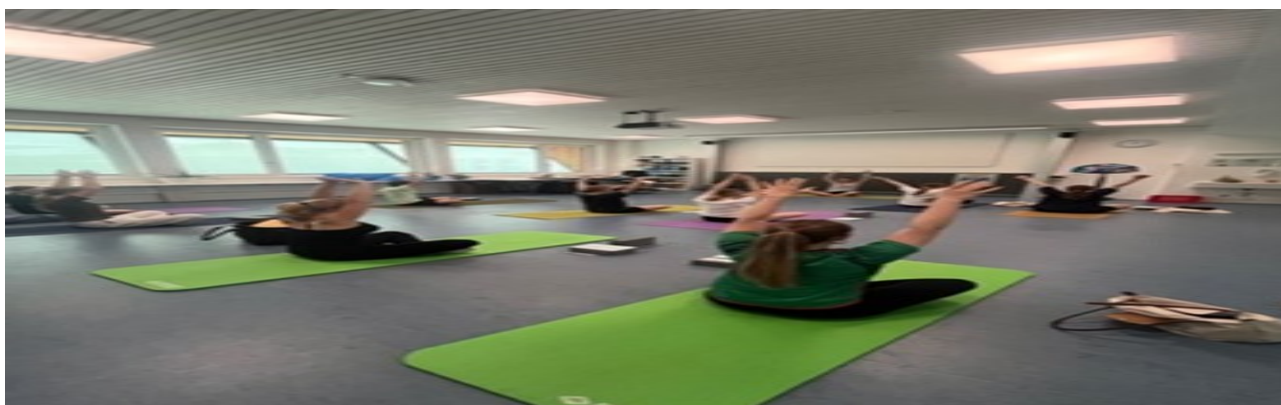
Fifa Museum

Das Fifa Museum welches beim Bahnhof Enge stationiert gibt es schon seit über 9 Jahren. Es ist eine beliebte Sehenswürdigkeit für Touristen oder für Fussball Liebhaber jeder Altersklasse. Das Fifa Museum ist auf allen 3 Stockwerken sehr modern ausgestattet. Als wir beim Eingang durch eine durchsichtige Schiebetür gingen sahen wir als erstes auf der vorderen weissen Wand grossgeschrieben sodass man es natürlich nicht übersehen konnte « Fifa Museum ». Jeder Schüler und jede Schülerin bekam ein Ticket und ein Jeton für die Garderobe. Wir mussten uns mindestens zu 2 zusammentun. Als jeder seine Gruppe hatte ging es rein. Wir scannten unsere Tickets und teilte uns auf. Im Fifa Museum gab es viele verschiedene Sachen wie zum Beispiel der Regenbogen, Der Regenbogen ist 35 Meter lang und besteht aus den Nationaltrikots aller 211 Mitgliederverbände der FIFA. Der Regenbogen befindet sich gleich am Eingang sodass man ihn ja nicht übersehen kann. Ausser dem Regenbogen gibt es noch ganz viele andere spannende Sachen. Die Chronik zeichnet die Geschichte des Fussballs von seinem Ursprung bis hin zu seiner herausragenden Stellung in der Sportwelt nach. Im Fifa Museum gibt es ausserdem noch ein eigenes Kino welches über eine 180 Grad Leinwand verfügt. Das Absolute Highlight für klein und gross ist aber der Pinball, beim Pinball muss man sein Ticket erst scannen damit du einen Spielernamen bekommst und erst dann geht es richtig los. In den fünf Disziplinen kann man sein eigenes Talent am Ball unter Beweis stellen. Wenn man all das gemacht hat wartet der Multiball. Wenn man eine gewisse Punktzahl erreicht hat schafft man es vielleicht auch auf die Rangliste. (Maria, B3a)

Relax-Yoga

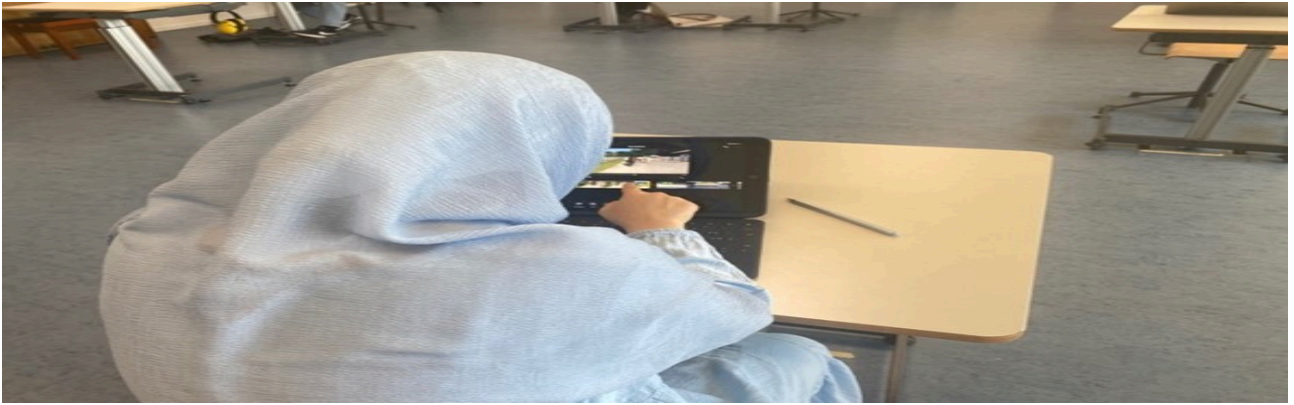
In der vergangenen Woche hatten die Schüler und Schülerinnen auch die Möglichkeit, am Relax Yoga bei Frau Juchli teilzunehmen. Die Einheiten fanden jeweils von Dienstag bis Donnerstag statt und boten eine abwechslungsreiche Mischung aus verschiedenen Yoga- Techniken. Während den Stunden gab es auch Theorie- Teile, in denen Frau Juchli den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die verschiedenen Yogastile erklärte und den Hintergrund dazu erläuterte. Der Hauptfokus lag auf Entspannung und bewusstem Atmen.

Am Anfang hatten sich die Jugendliche mit der Atmung befasst und verschiedene Atemübungen gemacht. Danach machten sie leichtanstrengende Übungen. Gegen den Schluss probierten sie in Zweiertteams Partner-Yoga und führten verschiedene Haltungen gemeinsam durch. Am Schluss legten sich die Jugendlichen bequem auf den Rücken. Frau Juchli erzählte den Teilnehmer und Teilnehmerinnen eine Gedankenreise, in der sie bei einer Wiese starteten und durch einen Wald gingen. Dabei konnten sie sich nochmal richtig entspannen. Der Kurs eignet sich besonders gut für Menschen, die gerade etwas Stress im Leben haben oder die etwas Entspannung im Leben brauchen. Eine Teilnehmerin meinte am Schluss des Kurses: "Mir hat es gut gefallen und mir half es sich gut zu entspannen. Am meisten machte mir die Partnerakrobatik Spass, weil wir es sehr lustig hatten. Ich fand es auch sehr gut, dass wir noch etwas Theorie machten. Ich profitiere ganz sicher von diesem Kurs in meinem Alltag als Schülerin und demnächst als Lernende." (Lilly, B3a)



Reporter Team

Das Reporter Team besteht aus unterschiedlichen Schülern und Schülerinnen aus dem 7. bis 9. Jahrgang, die wegen einer Verletzung keinen Sport betreiben dürfen. Die 2 Leiterinnen heissen Melanie Rohner und Jacqueline Makrucki, die das eingespielte Team sehr gut durch die 3 Tage begleitet haben. Das Reporter Team besucht andere Kurse und schreibt einen Bericht über den Kurs oder schneidet ein Video zusammen. Wir probieren so gut wie möglich alle Kurse zu besuchen und einen Bericht oder ein Video zu machen, damit wir es auf die Homepage oder auf die Monitore in der Schule hochladen können. Wir erstellen alles selber - die Videos, die Fotos und die Berichte. Die Lehrerinnen helfen uns dann mit Korrekturen oder bei technischen Fragen. Wir besuchen auch Kurse ausserhalb des Schulareals, wie zum Beispiel Fussball, Schwimmen, Skaten, Sihlcity GYM, Tauchen und noch vieles mehr. Wir können leider nicht alle Kurse besuchen, da sie zu weit entfernt sind, wie zum Beispiel Mountain Bike, Wanderungen, Rudern, Klettern und Pickleball. (Raul)



Schach

Im Türmlihus in Wettswil gab es ein Schachkurs. Zuerst wurden die verschiedenen Figuren erklärt nach dem wurden die Gruppen gemacht die, die schon Erfahrung haben spielten zusammen es gab auch eine grosse Variante dort spielten immer zwei gegeneinander. Die Leute die fast noch nie Schach gespielt haben durften auf einer Website die lichess.org heisst noch ein bisschen üben. Es war sehr spannend zum zuschauen ich spielte auch eins, zweimal gegen einen. Einmal habe ich gewonnen und einmal er. Die zwei besten Kinder von dem heutigen Kurs durften auch noch mit Zeit spielen. Beim Schach mit vier Leuten wahr ein bisschen langweiliger als die mit zwei Personen, weil es ging, ein bisschen schneller, weil es gab dort auch ein paar Meinungsverschiedenheiten. Meistens wenn ich Schach gespielt habe, habe ich meistens vergessen Schach zu sagen, wenn ich am Gewinnen wahr dann zählte es nicht und ich habe nicht gewonnen. Meister im Schach verbrennen durchschnittlich pro Spiel 6000 Kalorien.



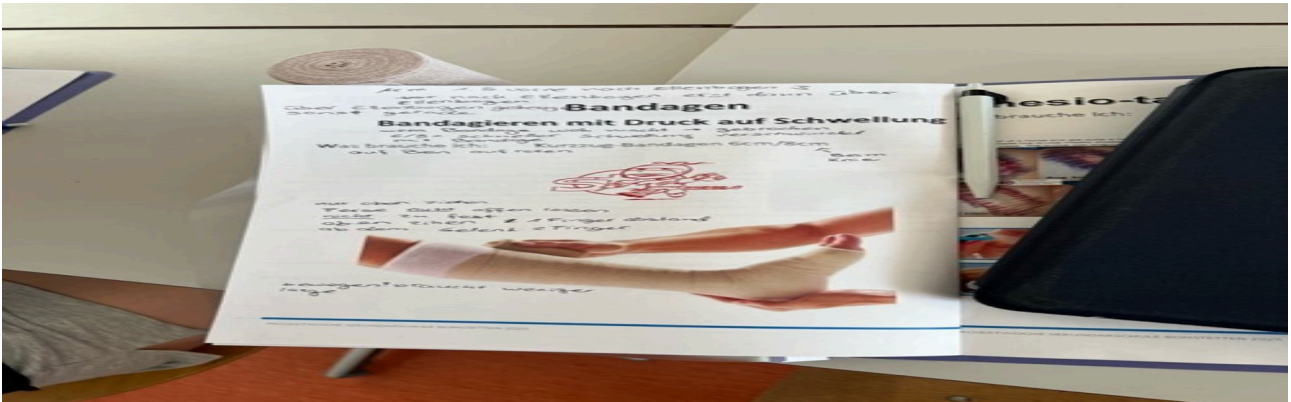
Smolball

Im Spiel Smolball dreht sich alles um die Zahl 4. Man kann 4 Sekunden lang den Ball balancieren oder 4-mal jonglieren. Der Kurs fand in der alten Primarturnhalle statt Die Schüler und Schülerinnen die den Kurs belegt hatten, machten toll mit und hatten, wie es mir scheint, grossen Spass. (Raul, B3a)



Sport-Ernährung

Der Kurs «Sport Ernährung» wurde von Frau Häcki geleitet. Die Schülerinnen und Schüler bereiteten ein isotonisches Getränk, einen Smoothie und vier verschiedene Energie-Riegel. Es gab auch theoretische Inputs. Einer der vier Energie-Riegel heisst «Exotic-Power». Ein isotonisches Getränk ist ein Getränk, dass etwa die gleiche Konzentration an gelösten Stoffen hat wie das Blut z. B. Wasser, Elektrolyte (wie Natrium, Kalium, Magnesium und Calcium) und Kohlenhydrate. Manche enthalten zusätzlich Vitamine, Koffein oder Taurin. Die Energie-Riegel versorgen den Körper schnell mit Energie. Ein Smoothie ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Antioxidanten. Die Jugendlichen arbeiteten in Dreier- oder Vierer-Gruppen. (Penelope, B2b)



Streethockey

Ich habe den Streethockey Kurs besucht, der im Moos Wettswil stattgefunden hat. Dieser Kurs wurde von Herrn Bartlomé geleitet. Zuerst haben sich die Teilnehmer aufgewärmt. Das habe ich aber nicht gesehen, da ich erst später angekommen bin. Später haben sie sich in 5er Gruppen aufgeteilt und immer 2 Teams haben gegeneinander gespielt. Anschliessend mussten die Schüler zwei verschiedene Übungen machen. Bei der ersten musste man ins Goal schiessen und bei der zweiten spielten sie "Schweinchen in der Mitte". Als nächstes haben wir ein Gruppenfoto gemacht. Bei der letzten Übung, die ich sah, musste man sich in zwei Reihen hintereinander aufstellen und nochmals ins Goal schiessen. Insgesamt fand ich den Kurs sehr unterhaltsam. (Sofia, A1b)





Tanzen

Interview mit Frau Dätwyler - Was werden Sie mit dem Tanz machen? Sie tanzen in Gruppen und filmen das auch.

Welche Tanzstyle tanzt ihr? Wir tanzen Hip Hop, Jazz, Commercial.

Die Teilnehmerinnen haben einen Teil immer wiederholt, so dass sie es richtig gut konnten. Beim Zuschauen konnte man leicht feststellen, dass die Mädchen schon sehr viele Bewegungen sehr gut konnten. Es war richtig beeindruckend. (Nisat, C1)



Volleyball

Worum geht es in diesem Kurs: Bei diesem Kurs lernen die Kursteilnehmenden unter der Leitung von Herrn Breu in einem Zeitraum von drei Stunden in Teams alles über die Sportart Volleyball. Genauer gesagt, erfahren sie, wie man diese Sportart spielt und wie man sie beherrschen kann.

Was haben sie im Kurs genauergesagt gemacht: Die Kursteilnehmenden lernten die Techniken dieser Sportart, wie man ein Anspiel startet, wie man ein Zuspel macht, wie man die Manchette mit Training erreicht und wie man den „Smash“ ausführt. Der „Smash“ ist einfach, wenn man den Ball von oben nach unten schlägt. Sie spielten nicht nur Hallenvolleyball, sondern auch Strandvolleyball. Anschließend spielten sie ein spaßiges Turnier.

Wie hilft dir Volleyball dein Körper: Volleyball stärkt und formt den Körper. Die Bewegungen, die beim Schlagen des Balls ausgeführt werden, trainieren insbesondere den Oberkörper, vor allem die Arme und Schultern. Es stärkt auch die Muskeln des Unterkörpers durch das Springen und Rennen. Das Volleyballspielen verbessert zudem das Herz-Kreislauf-System und das Atmungssystem. (Chloe, A2a)

