

Vom Gefühl, alles gegeben zu haben

Zug Sina Egli untersuchte im Rahmen ihrer Bachelorarbeit, ob Crossfit für den Schulsport geeignet sein könnte. Dabei kommt sie zu klaren Resultaten. Jetzt will sie sich der Praxis zuwenden.

Wolf Meyer
redaktion@zugerzeitung.ch

Crossfit ist eine im Aufsteigen begriffene Trendsportart. Sina Egli, Absolventin der pädagogischen Hochschule Zug, versucht, diesen Sport im Rahmen ihrer Bachelorarbeit im Primarschulsport zu integrieren. «Crossfit bietet einen hervorragenden Ausgleich zwischen Ausdauer- und Krafttraining. Diese Vorteile können gerade auch für Kinder im Primarschulalter genutzt werden», ist sie überzeugt. Die frisch gebackene Primarlehrerin stammt aus Aeugst am Albis und führte in ihrem Unterrichtspraktikum bereits erfolgreich einige Crossfit-Übungen mit ihren Schülerinnen und Schülern durch.

Crossfit ist eine Trainingsmethode, bei der verschiedene Übungen zu sogenannten Workouts zusammengestellt werden. «Oft wird in Gruppen trainiert, in denen die Niveaus der Teilnehmer stark variieren. Dann werden die Bewegungsabläufe an jeden individuell angepasst, dass die Herausforderung seinem Niveau entspricht», erzählt Egli. «Dabei entsteht eine Gruppendynamik, in der man sich gegenseitig anspricht und miteinander die körperlichen Grenzen erweitert.» Auch diese Geisteshaltung will Egli in die Schulklassen tragen. Ob ihr das als Primarlehrerin möglich ist oder nicht, hängt davon ab, ob sich die Sport-

art mit den Zielen des Lehrplans 21 verträgt. Egli entwickelt zu diesem Thema in ihrer Arbeit eine klare Linie: «Crossfit kann dazu beitragen, mehrere Kompetenzen des Lehrplans 21 effizient zu fördern und kann als wertvoller Bestandteil des Schulsports genutzt werden.»

Ein Baustein von vielen

Wichtig ist dabei, dass die Übungen korrekt gezeigt und durchgeführt werden. Werden die Bewegungsabläufe falsch ausgeführt, verliert das Training an Intensität. «Lehrpersonen, die Übungen aus dem Crossfit im Unterricht einbauen möchten, sollten sich gut in das Thema einarbeiten.» In ihrem Unterrichtspraktikum hat Egli mit ihrer Methode bereits gute Erfahrungen gemacht. «Die Kinder waren hell begeistert von den Übungen und liessen sich auch von der Gruppendynamik etwa im Teamtraining voll mitreissen.»

Crossfit soll aber nur eine Ergänzung ihres Sportunterrichts bleiben und einen Raum schaffen, in dem sich die Kinder voll auspowern können. «Viele der Kinder meiner damaligen Klasse waren sportlich noch nie so an ihre Grenzen gegangen und kannten dieses befriedigende Gefühl noch gar nicht, alles gegeben zu haben.» Daneben sollen andere Disziplinen, wie etwa Sportsportarten nach wie vor einen wichtigen Platz im Sport-



Möchte mit Crossfit den regulären Schulsport bereichern: Sina Egli.

Bild: Stefan Kaiser (Zug, 22. Juni 2017)

unterricht einnehmen. Allgemein sei eine starke Diversifikation der Bewegungsabläufe und Lernkontexte sinnvoll. «Wir versuchen, unseren Schülerinnen und Schülern eine möglichst breite Erlebniswelt zu bieten, die ihnen eine vielfältige Entwicklung ihrer koordinativen und kognitiven Fähigkeiten ermöglicht.»

Mit Kleinem Grosses bewirken

Selber trainiert Sina Egli regelmässig in einem der drei «Crossfit-Boxen», also Trainingsstudios, im Kanton Zug. Dabei spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Diese muss sie aus Platzgründen in ihrer Arbeit aber ausklammern. «Auch auf diesem Gebiet müsste in der Schule mehr getan werden», findet die 25-Jährige und denkt sofort Möglichkeiten an, die sich im kleinen Rahmen umsetzen liessen, aber schon Grosses bewirken würden. «Was ist zum Beispiel ein gesundes Znüni? Das ist leider nicht immer allen klar.» Mit Fragestellungen aus ihrer direkten Erlebniswelt könnte man Kinder an das Thema Ernährung heranzuführen, findet Egli.

Doch von der theoretischen Entwicklungsarbeit neuer Lehrinhalte hat sie vorerst genug: Mit dem Bachelor in der Tasche, sattelt Sina Egli im August fürs Erste in die Praxis um. «Ich freue mich auf meine erste Stelle und die direkte Arbeit mit den Kindern.»

Finalisten stehen fest

Freiwilligenpreis Die Finalisten für «Prix Zug engagiert» 2017 stehen fest. Die Zuger Bevölkerung hat in einem Online-Voting die Finalisten des kantonalen Freiwilligenpreises auserkoren. Nominiert waren Organisationen, die sich im Kanton mit Freiwilligen für die Integration von zugewanderten Menschen einsetzen. Mit den meisten Stimmen ziehen die Asylgruppe Hünenberg, der FC Zugersee, die IG Zentrum Gubel Mänzige, das Integrationsnetz Cham und die Kochgruppe «Koriander, Peterli, Zimt und Curry» in den Final ein. Aus ihnen kürt die Jury nun die Preisträger. Gelüftet wird das Geheimnis am 14. September anlässlich der kantonalen Anerkennungsfeier für Freiwillige im Lorzensaal Cham. Der Preis wird zum siebten Mal verliehen. Der mit 6000 Franken dotierte Preis wurde 2011 auf Initiative von Benevol Zug ins Leben gerufen und wird seither vom Kanton Zug unterstützt. (red)

Grundstein für neue Mercedes-Garage ist gelegt

Steinhausen Ein kanadischer Mercedes-Benz-Händler kommt ins Zugerland. Der Spatenstich für das moderne Autohaus, das in anderthalb Jahren fertig sein soll, ist erfolgt.

Im Herbst 2018 wird an der Sennweidstrasse in Steinhausen das modernste Mercedes-Benz-Autohaus der Schweiz eröffnet. Letzte Woche erfolgte der Spatenstich. Bauherrin wie Bauunternehmer hoffen, dass es zu keinen unerwarteten Verzögerungen kommen wird. Obwohl in unmittelbarer Umgebung archäologische Funde gemacht wurden, ist offenbar wenig zu befürchten. Dies, weil auf dem Grundstück bereits entsprechende Probebohrungen vorgenommen worden sind und keinerlei «kritische» Funde zu Tage gefördert wurden.

Er freue sich, dass auf seinem Grundstück etwas so Schönes entstehe, sagt Erich Meyer von der Terrafors Holding, welche die zwei Parzellen mit total 12 330 Quadratmetern an kanadische Investoren verkauft hat.

Denn hinter der Käuferin Swisscan Investments AG in Dübendorf steckt Mike Alkier mit seiner Alkier Motorsport Ltd. Diese betreibt im kanadischen Ontario fünf Standorte und bringt dort unter anderem Mercedes-Benz-Autos an den Mann.

«Ich kann es kaum erwarten»

«Ich kann es kaum erwarten, bis der Bau fertig ist», sagte Mike Alkier beim Spatenstich, er feiere der Eröffnung regelrecht entgegen. Ein Blick in das Faktenblatt des Baus zeigt, warum: «Bei der ersten Umsetzung der weiterentwickelten Mercedes-Benz-Architektur in der Schweiz werden künftig Mercedes-Benz-Personenwagen verkauft und deren Service angeboten.» Das Haus ist zudem ein «Smart- und AMG

Performance Center» und bietet auch Mercedes-Benz-Vans an.

Der Showroom ist inklusive Ablieferung und exklusive Büros 948 Quadratmeter gross. Das

Haus soll auf optimale Kommunikation, Beratung und Fahrzeugübergabe fokussiert sein. «Wir wollen, dass die Kunden sich hier wohl fühlen und perfekt

bedient werden», sagt Mercedes-Schweiz-Chef Marcel Guerry. Das Hauptziel ist die Schaffung eines dem Markenimage entsprechenden, hochwertigen Kundencenters mit gepflegtem Erscheinungsbild und Ambiente, höchster Beratungsqualität sowie effizienten Prozessen.

Die Wärmedämmung des Baus erfolgt in aktuellen Minergie-Standards, und die Bauweise ist behindertengerecht. Die Wagen werden in der 177 Quadratmeter grossen Waschanlage mit gebrauchtem Wasser und unter Einbezug einer Regenwassernutzung gewaschen. Insgesamt werden im Vollbetrieb dereinst zwischen 60 und 70 Personen am Standort beschäftigt sein.



Studieren den Plan der neuen Mercedes-Garage in Steinhausen: Erich Meyer, Mike Alkier und Marcel Guerry (von links). Bild: Charly Keiser

Charly Keiser
charly.keiser@zugerzeitung.ch

ANZEIGE

RIESEN TEILAUSVERKAUF
STARK REDUZIERTER PREISE!

NEUE MÖBEL AB AUSTELLUNG
FÜR WENIG GELD

RIESEN
MÖBEL • BODENBELÄGE • VORHÄNGE
6 4 4 0 B R U N N E N

SCHWYZERSTRASSE 26, 6440 BRUNNEN
BEI DER AUTOBAHNAUSFAHRT
TELEFON 041 820 18 76
www.moebel-riesen.ch