



Auf Youtube finden Schüler und Lehrer der Realschule Rottenburg kurze Videos der sechs Sportreferendare, die ihnen helfen, im Homeoffice fit zu bleiben.

Foto: Thomas Gärtner

Fit bleiben im Homeoffice

Sportreferendare der Realschule bieten Schülern und Lehrern kurze Videos an

Von Thomas Gärtner

Rottenburg. Damit Schüler und Lehrer auch während des Distanzunterrichts fit bleiben, haben die Sportreferendare der Realschule Rottenburg Videos gedreht, in denen sie Übungen fürs Homeoffice zeigen. Sie sollen eine Abwechslung zum Sitzen vor dem Computer sein und die Pause sinnvoll ergänzen.

Einmal pro Woche gibt es die „Bewegungspause“, in der die Schüler mit einem fünfminütigen Video animiert werden sollen, den Distanzunterricht kurz zu unterbrechen. Die Idee hatte Seminarlehrer Johannes Gattermann als der ehemalige Skifahrer Felix Neureuther im Bayerischen Fernsehen dazu aufrief, nicht zu viel Zeit vor dem Computer zu verbringen.

Als Wintersportfan und angehenden Sportlehrer hörte Gattermann natürlich genau hin. Zusammen mit den fünf weiteren Sportreferendaren entstand daraus die Idee zu den kurzen Videos. Jeder drehte bei sich zu Hause eine Sequenz, die schließlich zu mittlerweile fünf Videos zusammengeschnitten wurden.

Die Schüler bekommen durch die Videos auch einen kleinen Einblick in das Homeoffice ihrer Lehrer. Gattermann und seine Kollegen nehmen das in Kauf, sehen darin auch ein Zeichen an die Schüler: „Wir sind genauso daheim“. Und

damit einem dort nicht die Decke auf den Kopf fällt, gibt es die Videos. Sie sollen auch für gute Laune und neue Energie für die nächste Unterrichtsstunde sorgen.

Socken und Klopapierrolle werden zu Trainingsgeräten

Zu Beginn des ersten Videos geht es darum, die Socken auszuziehen, ohne die Hände zu benutzen. Danach wird die Socke als Übungsgerät verwendet. In einem anderen Video wird eine Klopapierrolle zum Trainingsgerät. Für die Lehrer gibt es sechs Videos, die jeweils etwa zehn Minuten dauern. Sie bieten Übungen für Rücken und Nacken

oder Einblicke ins Yoga. Während es die Schüler gewohnt sind, während des Unterrichts zu sitzen, sei das für die Lehrer eine Umstellung, meint Gattermann. Statt an der Tafel zu stehen, sitzen sie nur vor dem Computer.

„Keine Sorge, man benötigt dazu weder Sportkleidung, noch muss man stark schwitzen“, schreiben die Sportreferendare ans Kollegium. Vielmehr sollen die Videos dazu beitragen, seinem Körper etwas Gutes zu tun und ihn wieder auszurichten. Die Videos für die Lehrer hat sich jeweils einer der Referendare alleine ausgedacht und gefilmt. Sollte der Distanzunterricht doch noch länger dauern, gibt es vielleicht

weitere Videos. Die Klickzahlen der Videos, die nur mit dem entsprechenden Link bei Youtube aufgerufen werden können, geben den Sportreferendaren recht. Das erste Schüler-Video hat bereits 500 Klicks – bei rund 700 Schülern eine tolle Quote. „Es gibt viele, die es wirklich regelmäßig schauen“, freut sich Gattermann.

Auch die Schulleitung hält sich mit den Videos fit

Auch die Lehrer freuen sich über die Videos und machen gerne mit, berichtet Gattermann. Er verzweifelt an der Übung aus dem ersten Video, einen Pullover im Liegestütz anzuziehen, erzählte Schulleiter Johannes Pfann. Zweite Konrektorin Silke Schöpf hat die Videos ebenfalls schon ausprobiert und bezeichnet sie als tolle Sache.

Da die Referendare nur wenig eigenen Unterricht geben, bleibt ihnen die Zeit für die Videos, die eine klare Botschaft haben: „Bewegt euch“. Zum neuen Schuljahr wechseln die Referendare (die neben Sport auch Mathe unterrichten werden) von der Seminarschule in Rottenburg an ihre Einsatzschulen. Bis dahin sorgen sie weiter für Bewegung an der Realschule. Unterstützung bekommen sie von Seminarlehrer Klaus Kramer und positives Feedback von der ganzen Schulfamilie.

Online-Lauftreff will nach Rom

Sportlich aktiv: 52 Schülerinnen aus den achten Klassen der Realschule Rottenburg und 15 Lehrer formierten sich Ende Januar im Rahmen des Sportunterrichts zu einem Online-Lauftreff.

Ziel: Bewegung auch außerhalb des Sportunterrichts in der Phase des Distanzunterrichts. Jeder kann sich einbringen und Kilometer beitragen – ob laufend, spazierend oder durch Gassigehen. Schnell summierten sich die ersten Kilometer und der Weg führte von Rottenburg vorbei an München und Rosenheim

nach Innsbruck. Das eigentliche Ziel am Gardasee war mit 429 Kilometern schon nach wenigen Tagen erreicht, sodass die Gruppe beschloss weiterzulaufen. Schon wenige Tage später wurde Verona erreicht und mittlerweile steuert die Laufgruppe mit über 640 Kilometern Florenz an. „Wir laufen einfach weiter, bis wir irgendwann wieder in unseren normalen Sportunterricht zurückkehren können. 1000 Kilometer bis nach Rom, warum nicht?“, sagt Sportlehrerin Sandra Bräu.