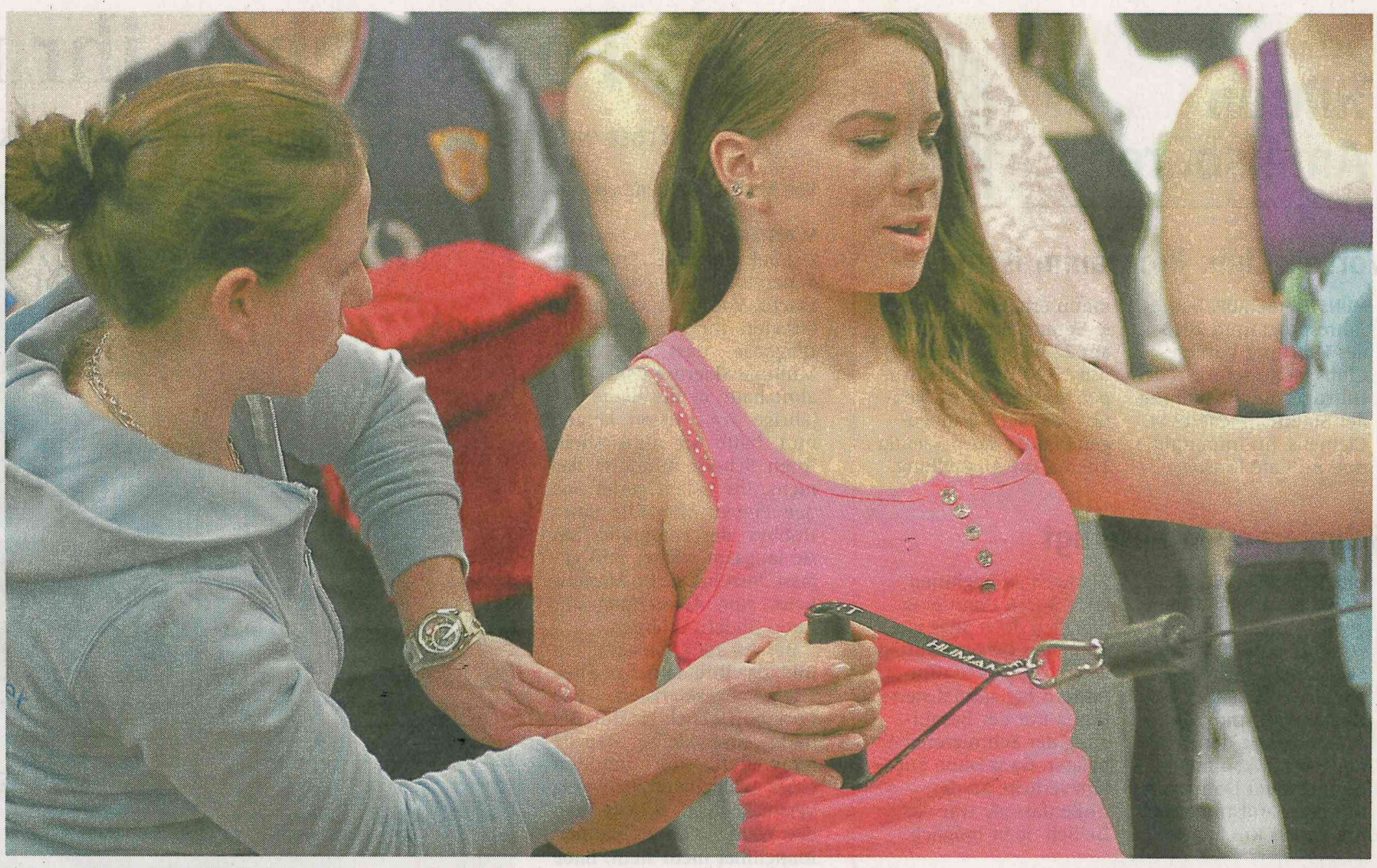

Zeigen, wie es geht: Die Studioleiterin Ramona Ortel (links) achtet darauf, dass die Jugendlichen die Geräte im Haus des Sports sicher führen und nicht zu viel Gewicht auflegen: „Die Kooperation mit einer Schule halte ich für eine tolle Sache." Foto: mlü

Schule lässt die Muskeln spielen

Die Wolbecker Hauptschule kooperiert mit dem TV Wolbeck und schickt eine AG in den Kraftraum

Von Markus Lütkemeyer

MÜNSTER-WOLBECK. Schulsport in der Muckibude: Erstmals kooperiert eine Schule mit dem noch recht neuen Ausdauer- und Kraftbereich des TV Wolbeck. Speziell für die Hauptschule Wolbeck wird im Haus des Sports eine Arbeitsgemeinschaft für die Fitness eingerichtet. Gestern ging es los.

Die Studioleiterin Ramona Ortel zeigte den 13 Jugendlichen aus der Jahrgangsstufe 10 die einzelnen Sportgeräte und ließ sie Probe sitzen. „Am Anfang müssen wir sehr darauf achten, dass die Geräte sauber bedient werden", also die Technik stimmt. „Und gerade junge Leute neigen dazu, es mit den Gewichten zu übertreiben." Es sei besser, bei guter Ausführung kleinere Gewichte zu stemmen, als andersherum.

Die Kooperation mit einer Schule hält sie „für eine tolle Sache". Besonders für Jugendliche sei es wichtig, festzustellen, wo der eigene Körper Schwächen zeigt. „Ganz oft ist das die Rückenmuskulatur." Außerdem fördere der regelmäßige Ausflug in den Ausdauer- und Kraftbereich die Körperkoordination, die Konzentration und das persönliche Wohlempfinden. „Das Training hat einen positiven Effekt auf das Selbstbewusstsein", erklärte Ortel. Das Gros der Mädchen, sie stellen in der AG die Mehrheit, schielt jedoch auf die Vorteile für die Figur – und arbeitet an ihren „Problemzonen".

Der Hauptschule kostet die professionelle Anleitung zum Gerätetraining nichts. Die zwei Schulstunden pro Woche werden vom Stadtsportbund gefördert. Die bereitgestellten Mittel reichen für das ganze Schulhalbjahr. „Noch bevor der Raum hier überhaupt gebaut wurde, hat mich der Verein angerufen", erinnert sich Schulleiter Peter Wessels. Man habe wissen wollen, ob die Schule an einer Kooperation mit dem Kraftraum interessiert sei. Sie war es.

Sportlehrer Friedrich-Wilhelm Krause hält die Kooperation für wesentlich praktischer als für die Turnhalle Trainingsgeräte anzuschaffen. „Hier ist das Equipment auf dem neuesten Stand."