Stafette

«Stillstand gibt es bei uns nicht»

Die Lehrpersonen, Kinder und Jugendlichen der Schule Uitikon nutzen jede Gelegenheit, sich zu bewegen – bei Übungen im Unterricht, bei Spielen oder dem Erlernen von Sportarten.

Text: **Martina Bosshard** Fotos/Collage: **Marion Nitsch**



Steckbrief: Uitikon liegt am Westhang des Uetlibergs, von den Bewohnerinnen und Bewohnern wird der Ort «Üdike» genannt. Die Gemeinde verfügt über vier Schulhäuser, eines davon ist das Sekundarschulhaus Allmend. Der grossflächige Neubau ist vor zwei Jahren eröffnet worden. Die Aussenanlage bietet alles, was das sportliche Herz begehrt: Pumptrack, Basketball, Beachvolley und vieles mehr. Die schön gestaltete Dreifachturnhalle mit Galerie zum Zuschauen kann ausserhalb der Schulzeiten auch von Sportvereinen genutzt werden. Alle Schulhäuser Uitikons verfügen über eine hochwertige Infrastruktur. Sehr beliebt für kurze und längere Ausflüge mit den Klassen aller Stufen sind der nahe Wald und der Uetliberg. **Schwerpunkt Gesundheit:** Die drei Schulleiterinnen von Uitikon, Claudia Ruoss (Mittel- und Sekundarstufe), Tamara Alessi (Unterstufe) und Deborah Lo Russo (Kindergarten) messen dem Thema Gesundheit und Prävention grosse Bedeutung bei. «Zu unserer Schulkultur gehört, dass wir einander Sorge tragen. Das beinhaltet das Wohl der Schülerinnen, der Schüler und der Mitarbeitenden», sagt Tamara Alessi. In einer Umfrage wurden die Lehrpersonen zum Thema befragt. «Es hat sich gezeigt, dass sie die Situation insgesamt als gut einschätzen. Sie erklärten aber auch, dass die Belastung im Arbeitsalltag gross ist», sagt Claudia Ruoss. Die Lehrpersonen seien sehr engagiert und an vielen Projekten beteiligt. Es geht immer auch darum, zu prüfen, in welchen Bereichen eine Entlastung möglich sei. Analysiert wird unter anderem, wie Sitzungen und die Informationsmenge reduziert werden können. Auch soll definiert werden, zu welchen Zeiten die Lehrpersonen erreichbar sein sollen und wann sie klar nicht «im Dienst» sind. Für die Entspannung und Vernetzung wurde die Möglichkeit geschaffen, zusammen über Mittag in der Turnhalle Sport zu betreiben oder sich gestalterisch zu betätigen. Im kommenden Jahr geht das neue Fachteam zu Gesundheitsförderung und Prävention an den Start, in dem auch die Schulleitung vertreten sein wird. **Sport, Sport, Sport:** Die Gemeinde und die Schule haben gemeinsam eine Sportvision entwickelt, für beide hat das Thema eine hohe Priorität. Die Schülerinnen und Schüler profitieren von schulischen Freizeitkursen und von vier Lagern, verteilt auf die gesamte Schulzeit. Eines davon ist die Schneesportwoche, in der jeweils die Kinder der 4. Klasse das Ski- oder Snowboardfahren üben. In der Sekundarstufe können sich die Jugendlichen an der jährlichen Sportnacht bis um 23 Uhr austoben. Organisiert wird dieser Anlass vom Elternrat. Im Dorf und in der Region gibt es zahlreiche Vereine, die eine Vielfalt an Sportarten abdecken. **Alle haben Freude an der Bewegung:** Um nicht nur die Kinder, die auch in der Freizeit viel Sport treiben, bei der Stange zu halten, setzt die Schule auf Spiele und Neues. Gruppenspiele machen den meisten Kindern Spass, sie fördern die Freude an der Bewegung und das Gemeinschaftsgefühl. Neue Sportarten bewähren sich ebenfalls im Turnunterricht. Da alle bei null anfangen, sind die Leistungsunterschiede viel geringer als bei beliebten Freizeitsportarten wie Fussball oder Volleyball. Ausserdem ist der Lerneffekt hoch, wenn man sich immer wieder auf neue Bewegungsabläufe einlässt. **Muskeln fürs Hirn:** In Uitikon macht die Bewegung auch vor dem Mathe-Unterricht nicht halt. Kurze Unterbrechungen helfen den Kindern und Jugendlichen dabei, die Konzentration wiederzufinden und den Kopf freizubekommen. Das können Fingerübungen sein, eine Aufgabe mit begleitendem Ballwurf oder das Nachlaufen einer gedachten liegenden Acht auf dem Boden. «Mit vielen unterschiedlichen Einheiten füttern wir das Hirn und schaffen Verbindungen zwischen Kopf und Körper», sagt Deborah Lo Russo. **Gemeinsam stark:** Gefördert wird auch das Lernen der Kinder und Jugendlichen voneinander. Vor den Sommerferien halfen zum Beispiel die Schülerinnen und Schüler der 3. Sek beim Unterstufen-Sporttag mit. Die Teenager gaben den Kindern wertvolle Tipps, wie sie weit springen und den Ball weit werfen können. Dieser Einsatz verdiene Anerkennung, findet Tamara Alessi. Die Jugendlichen erhielten deshalb ein paar Tage später alle ein Glacé. ■

Stafette Das «Schulblatt» besucht Schulen, die im Unterricht und Schulalltag interessante Wege entwickeln. Die vorgestellte Schule schlägt jeweils vor, welche Primar- oder Sekundarschule in der kommenden «Schulblatt»-Ausgabe vorgestellt wird. Welche Schule den Stab als Nächstes übernehmen wird, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Michiel Zandbergen, 30
Lehrperson

«Ich finde Abwechslung ganz wichtig, mit den Jugendlichen probieren wir regelmässig wieder Neues aus – sowohl im Klassenzimmer als auch in der Turnhalle. Pickleball haben wir zuerst im Unterricht gespielt, nun machen die Schülerinnen und Schüler auf dem Pausenplatz weiter. Ich bin ehemaliger Leistungssportler im Beachvolleyball. Als die Schülerinnen und Schüler das erfahren haben, haben sie sich einen Volleyball-Freizeitkurs bei mir gewünscht. Dieser findet nun jeweils am Mittwoch über den Mittag statt. Als die teilnehmenden Jugendlichen kürzlich bei einem auswärtigen Turnier gut abschnitten, war ich richtig stolz.»

Leonor, 11
Klasse 5.A

«Im Turnen spielen wir gerade Baseball. Ich finde es cool, eine Sportart aus einem anderen Land zu entdecken. Der Lehrer gibt uns Tipps, die ich schnell umsetzen kann. In der Pause spielen wir oft Fangen. Ausserhalb der Schule besuche ich einen Schwimmclub. Ich habe mir vorgenommen, meine Technik beim Delfinschwimmen zu verbessern.»

Kyran, 9
Klasse 3c

«Mathe und Sport sind meine Lieblingsfächer. Ich habe immer Lust, mich zu bewegen. Im letzten Turnunterricht haben wir Brennball gespielt, das ist eine Art Mattenlauf. Am meisten Spass macht mir Fussball, am wenigsten Seilspringen. Meine Hobbys sind Fussball, Schwimmen und Tennis. Ich möchte gerne Fussballprofi werden.»

Adrian Aschwanden, 46
Sport- & Schwimmlehrer

«Wir haben hier eine richtige Sportkultur. Wir sehen, dass die Kinder und Jugendlichen sich gern bewegen – im Spiel, bei Wettkämpfen und beim Erlernen von neuen Sportarten. Das freiwillige Schulsportprogramm ist sehr beliebt, da bieten wir unter anderem Kurse in Judo, Jazztanz oder Geräteturnen an.»

▸ **Imagefilm: Die Schule Uitikon stellt sich vor**