

Sport statt Chips

Die preisgekrönte «Freestyle Tour» machte Halt im Oberstufenzentrum Mett-Bözingen. Ihr Ziel: Gesunde Ernährung und Bewegung gegen Fettleibigkeit.

szb. Tom (12) versucht, den kleinen weichen Stoffball mit dem rechten Fuss zu jonglieren und ihn seinem Kollegen weiterzuwerfen. Kein leichtes Unterfangen, denn der Ball ist mit Granulat gefüllt, daher relativ unförmig und die Übung erfordert Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit gleichzeitig. «Zudem geht sie mächtig in die Beine», lachen die beiden und geben nicht auf, bis es klappt.

Das ungewöhnliche Ballspiel gehört neben Street-, Slalom- und Longboardskating sowie Breakdance zum Sportteil, das die Stiftung für soziale Jugendprojekte «Schtifti» auf ihrer Freestyle Tour 2005 anbietet. Mit Trendsportarten und einer jugendnahen Koch-Motivation zieht die Gruppe bereits das dritte Mal quer durch die Schweiz. Ihr Ziel ist es, Jugendliche für mehr Bewegung und eine ausgewogene, gesunde Ernährung zu motivieren. Flavio Trevisan, Presseverantwortlicher: «Die Kinder und Jugendlichen sind enorm neugierig. Sie probieren alles und jedes aus.»

Preisgekröntes Projekt

Das Konzept der Stiftung überzeugt. Das Projekt wurde im letzten Jahr vom «Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz, Hepa» als bestes nationales Jugendprojekt für Bewegungsförderung

ausgezeichnet. Trevisan dazu: «Neben der Ehre bestätigte uns der Preis in unserem Tun.» Die Kampagne wird unterstützt von Suisse Balance, dem nationalen Programm für Ernährung und Bewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz.

Gegen Bewegungsarmut

Jährlich werden an Schweizer Schulen rund 3000 Kinder und Jugendliche unterrichtet. Damit wird dem landesweit zunehmenden Bewegungsmangel, dem Übergewicht und der Fettleibigkeit entgegengewirkt. Denn die Erfahrung zeigt: Appelle an die Jugend, sich mehr zu bewegen und gesünder zu ernähren, und beispielsweise den Fernseher oder Computer mit einem Ballspiel zu tauschen, stossen im Allgemeinen auf taube Ohren. Die «Schtifti»-Instruktoren und Koch-Motiva-

toren unter der Leitung von Ivo Adam versuchen deshalb, nicht Verzicht zu predigen, sondern neue Bewegungs- und Genussmöglichkeiten aufzuzeigen. «Hinterfragen sie dann ihr individuelles Verhalten, haben wir schon viel erreicht», sagt Trevisan dazu.

Begeistert von Aktion

Die Schülerinnen und Schüler des Oberstufenzentrums Mett-Bözingen zeigten sich von der Aktion begeistert. Tom entdeckte im «Footbag» eine «neue coole Sportart», die ihm auf Anhieb Freude bereitete. Der kleine Spielball ist leicht erschwinglich und liegt mit knapp 20 Franken im Budget eines jeden Jugendlichen. Spass macht ihm, dass er das Spiel einzeln, zu zweit oder in der Gruppe ausüben kann. «Damit», meinte er lachend, «wird mir in Zukunft nie mehr langweilig!»



«Footbag» statt TV – ein neues Spiel, das bei Jugendlichen ankommt. Bild: szb