

Sport- und Kochkurs «Schtifti-Freestyle-Tour» machte zwei Tage Halt im Schulhaus Heggerwies

Selbst Bewegungsmuffel weibeln

Immer mehr Kinder essen zu viel und bewegen sich zu wenig. Doch nicht alle mögen Ballsportarten. Dem beugt die «Schtifti» vor: Sie begeistert Kids für drei Trendsportarten und für gesunde Ernährung.

Arthur Phildius

«Was, noch eines?» staunt Fabian Schweizer (25), der noch in der Mittagspause den Pausenplatz betritt. Eine Kindertraube belagert den bärtigen Tourneuling im weinroten T-Shirt und will Autogramme: vom Käppi bis zum Schuh. «Da kommt man sich ja vor wie in Hollywood», scherzt er. Damit bleibt er nicht allein im Team. Handarbeitslehrerin Iris Fischer lächelt: «Die Sechstklässlerinnen vom ersten Tag standen heute mit Filzstiften bereit und riefen: «Der da ist so herzlich, ich muss unbedingt seine Unterschrift haben.»»

Tourleiter Ernesto Schneider (35) stellt «die helle Begeisterung der Kids» in tiefere Zusammenhänge: «Wir können ihnen extrem viel mitgeben durchs Vorleben – durch ein starkes, einander respektierendes Team, das seine Sache

wichtig nimmt. Wir haben Freude an ihnen und geben ihnen viel mit. Das spüren macht die Kinder happy und ist das Geheimnis dieser Tour.» Sie erfasste am letzten Donnerstag und Freitag je rund 80 Schwerzenbacher Viert- bis Sechstklässler.

Steter Tropfen höhlt den Stein

Die Freestyler eingeladen hat das Lehrerteam um die sportliche Susanne Wicki: «Es ist als Vertiefung des Teils Bewegung-Ernährung der letztjährigen Projektwoche (der «Glattaler» berichtete, Red.) gedacht. So bleibt eher etwas hängen. Projektstage sind Höhepunkte, an die man sich lange erinnert.» Auch für sie: Sie versucht sich selbst auf dem Streetskate.

Das ist eines der dutzendfach aufgereihten Rollbretter oder eben Skateboards, geeignet für Kunststücke. Das Slalomboard, erläutert Ernesto, lasse rascheres Fahren ohne Luftsprünge zu. Das gelte erst recht für seine verlängerte Variante, das Longboard; es sei ideal fürs Boardercrossen im Sommer: «Im Winter haben wir darin mit Tanja Frieden ja eine Olympiasiegerin.» Das schnellste Brett mit Lichtern lasse gar rassistige Abfahrten zu – aber nur mit Motorradkombi und -helm.

Die erfahrenen Skatelehrer nehmen trotz ihres lockeren Auftretens die Sicherheit ernst: 2003 verletzte sich Tourorganisator Flavio Trevisan («Trevi», 24) bei einem temporeichen Sturz ohne Helm sehr schwer am Kopf. Darum gilt für die Schtifti-Leute: «Setz deinen Kopf nicht aufs Spiel. Das bisschen Wind in den Haaren ist es nicht wert. Oben ohne auf dem Skateboard ist definitiv out.» Also fassen die Kids Helm, Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschoner; beim Anpassen lernen sie und die fünf Skater einander kennen. Einige fühlen sich zu erst steif wie Ritter oder Roboter. Aber das verstummt bald.

Das Bremsen bereitet Mühe

Zuerst wärmen die 12 Street- und 30 Slalomskateschüler ihre Muskeln lustvoll auf. Bald schon setzen sie – fast alle Anfänger – erstmals ein Rollbrett in Fahrt. «Das macht ihr sehr gut», ermuntert sie das Team unentwegt. Die Skater ergänzen einander im Anleiten. Sie korrigieren auch rasch und geduldig Fehler: «Schaut nach vorn, sonst fehlt euch das Gleichgewicht», rufen sie mehrmals. Trevi führt an Philippe Noser (27), vor, wie leicht dieser bei engem Stand vom Brett zu kippen ist: «Steht so breit, dass ein Fussball dazwischen Platz hat.» Mühe bereitet zuerst das Bremsen, bis der eine Fuss sachte über den Boden schleift. Doch die Kinder lernen rasch.



Tourleiter Ernesto Schneider (links) und Slalom-/Longboarder Philippe Noser helfen bei ersten Versuchen von der Startrampe. (aph)

Bald üben die Streeter an einem langen Podest und alle, zuerst an starken Händen geführt, auf der gut einen Meter hohen Startrampe. Später bestaunt Ernesto die grossen Fortschritte: «Mit ungefähr drei Vierteln konnten wir ein kleines Rennen um einige Kegel machen – Mädchen, Buben, Slalom- und Streetskater je separat gewertet. Erstaunlich, dass wir ihnen so viel Selbstsicherheit mitgeben konnten.»

Trendsport packt Sportmuffel

Ähnliches ist aus den Turnhallen zu vernehmen: Dort versuchten sich je rund 20 Kinder mit Cédric Ronanens im Breakdancen. Am Donnerstag gabs sogar eine Show.

Ebenso viele liessen sich von Nazly Safarzadeh (23) in die Geheimnisse des Footbags einweihen: Könner halten den kleinen, weichen Stoffball (Hacky-

Sack), locker tänzelnd, mit Füßen, Knien und Kopf lange in der Luft.

Die drei Trendsportarten kommen bei den Schülern offensichtlich an. «Damit können wir Kinder für die Bewegung begeistern, die zum Beispiel mit Fussball nichts anfangen können», erklärt Schneider. Die Tour koppelt den Sport indes mit passender Ernährungslehre: Zu trinken gibts Wasser statt Cola mit viel anhänglichem Zucker.

Viel Wasser sowie fünfmal im Tag Früchte und Gemüse statt Chips, Schoggi oder ein Mac bilden die Basis der Ernährungspyramide: Das vermitteln Köche mit einem Rap, und indem die Kinder ein Pyramidenmodell mit Speisen bestücken. Ein Schtifti-Kochbüchlein animiert sie, Gesundes selbst zuzubereiten. Wie, zeigte Sandro Heimberg (siehe «Kurz befragt») im Heggerwies anhand eines Birchermüeslis.

Nachgefragt

«Das ist mein Kochstolz»



Sandro Heimberg, Koch in Bern. (aph)

Sandro Heimberg (28), als Koch im kleinen Berner Restaurant «Bärengraben» tätig, nimmt sich neu pro Jahr zwei bis vier Wochen Zeit für die Schtifti-Tour: «Um den Kindern etwas mitzugeben, das sie im Leben brauchen können, nämlich gesunde Ernährung.»

«Glattaler»: Was motiviert Sie dazu?

Sandro Heimberg: Ganz klar mein Kochstolz. Ich habe entdeckt, wie kreativ es ist, ohne Fertigprodukte zu kochen. Die Kids sollten lernen, selbst zu kochen.

Vorerst beeinflussen sie wohl eher ihre Mutter.

Genau. Einfach, dass sie die Eltern auf gesunde Ernährung aufmerksam machen.

Früher lag der Kochstolz wohl bei der währschaften Küche. Ist das heute anders?

Das kann man so sagen. Heute lernen viele Köche, fertige Tortellini ins Wasser zu werfen und Fertigsauce drüber zu giessen. Ich möchte aufzeigen, dass es auch anders geht.

Warum ist Ihnen das Gesunde so wichtig?

Ich glaube, man strahlt die Ernährungsart aus: Ob man frisches Saisonobst isst oder ständig nur Schokoriegel, Chips, «Bic Macs» und Lasagne. Wer sich nicht gesund ernährt, ist matter, hat nicht so viel Energie.

Genau diese Kids geht es ja an. Wie bringen Sie sie dazu, ihre Ernährung umzustellen?

Ich spüre, dass uns die Kids als Vorbilder ansehen: «Die sind cool, machen Breakdance oder Skateboard und essen auch Birchermüesli oder rohe Rüebli.» So nehmen wir ihnen die Hemmungen, damit zur Schule zu kommen. Ernährung und Bewegung gehören zusammen: Je mehr man sich bewegt, desto eher hat mal etwas Fetteres Platz.

Interview: Arthur Phildius

Am Puls der Jugend

«Schtifti» meint die Stiftung für soziale Jugendprojekte mit Sitz in Zürich. Sie entsprang 2003 der Initiative von Roger Grolimund (Geschäftsführer) und Ernesto Schneider (Tourleiter). Ein Beirat von Promotoren – darunter Komiker Marco Rima – und namhafte Partner unterstützen die Arbeit ideell, fachlich und/oder finanziell: Suissebalance (Ernährungsbewegung des Bundesamtes für Gesundheit und der Gesundheitsförderung Schweiz), ein Grossverteiler und eine Krankenkasse. 25 21- bis 35-jährige Trendsportler führen Jugendliche ins Skateboarden, Footbagen und Breakdancen ein, vier junge Köche in die ausgewogene Ernährung. Auch Unfall- und Gewaltprävention sind Themen. Das «Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz» zeichnete ihre Freestyle-Tour 2004 als bestes nationales Jugendprojekt für Bewegungsförderung aus – weil innovativ und am Puls der Jugend. Diesen Sommer besucht die Tour 28 Schweizer Schulen und Institutionen. Mehr: www.schtifti.ch und www.suissebalance.ch. (aph)