# Gelungene Premiere des Schulsportkongresses Ostschweiz

*Der erste Schulsportkongress Ostschweiz in Chur war ein voller Erfolg. 160 sportbegeisterte Lehrpersonen erlebten zwei Tage voller lehrreicher Bewegungsmodule, interessanter Referate und actionreicher Unterhaltung.*

**∙ VON BIGNA BUCHLI**

Ganz nach dem Motto «Lachen, Lernen, Leisten» trafen sich interessierte Lehrpersonen vom Kindergarten bis zur Sekundarstufe II, um sowohl viele Ideen für die direkt Umsetzung in ihrem Sportunterricht und die bewegte Schule zu erhalten als auch etwas für ihre eigene Gesundheit und die ihrer Schulkinder zu tun. In mehr als 20 verschiedenen Modulen wurde in der Sportanlage Sand gekämpft, geschwommen, geturnt, geklettert, geskatet, getanzt, reflektiert, zugehört, geschwitzt und viel gespielt. Es ging zu und her wie auf einem Klassentreffen, wo man auf bekannte, aber länger nicht gesehene Gesichter trifft, Geschichten und Erfahrungen austauscht und vor allem viel zusammen lacht. Der Perspektivenwechsel vom Lehrenden zum Lernenden steigert das Verständnis für die Schulkinder. Zwischen den Workshops blieb den Teilnehmenden Zeit, das Partner Village zu besuchen, wo nebst nützlichen Unterrichtsunterlagen auch etliche Neuheiten vorgestellt wurden.

**Zweijahresrhythmus geplant**

Für die reibungslose Organisation hat der Schweizerische Verband für Sport in der Schule (SVSS) gesorgt. In Zusammenarbeit mit Graubünden Sport und der Pädagogischen Hochschule Graubünden wurde der Schulsportkongress getreu dem nationalen Vorbild, dem Schulkongress «Bewegung & Sport» in Magglingen, aufgebaut, welcher alle zwei Jahre stattfindet. Laut Kongressleiterin Barbara Egger soll der Event in Chur in Zukunft alternierend dazu durchgeführt werden und massgeblich zur Qualität in den Schulsportstunden und allgemein in der bewegten Schule beitragen. Der Ostschweizer Kongress ist, im Unterschied zu Magglingen, speziell auf die Volksschulstufe ausgerichtet. Dass sich das Schulturnen und die bewegten Pausen in den Schulzimmern auch positiv auf die kognitive Entwicklung der Kinder auswirkt, wurde bereits durch etliche Studien erwiesen. Das Referat von Frau Doktor Sabine Kubisch zu der Bedeutung und Förderung von Exekutiven Funktionen und der Selbstregulation zeigte dies nochmals auf anschauliche Weise. Zusammen mit der Gastrednerin aus Heidelberg erlebte das Publikum durch praktische Beispiele, wie die kognitive Flexibilität und das Arbeitsgedächtnis trainiert werden können. Auch Emotionen haben einen Einfluss auf die motorische Steuerung. So können physische oder kognitive Aufgaben unter Stress, Angst oder Druck schlechter gelernt werden. Hingegen können personale Kompetenzen wie Durchhaltewillen, Fairness sowie Selbstbeherrschung bestens durch den Sport gefördert und anschliessend im Leben abgerufen werden.

**An Niederlagen wachsen**

Einblick in den eigenen sportlichen Werdegang und die Wichtigkeit der Bewegung in ihrem Leben gewährte Frau Doktor Chantal Marti-Müller, welche früher ebenfalls als Turn- und Sportlehrerin tätig war. Im Schwimmsport, welchen die Leiterin des Amtes für Volksschule und Sport in ihrer Jugend leistungsmässig betrieb, hat sie gelernt mit Niederlagen umzugehen. «Der Mensch wächst am Widerstand. Der Sport bietet ein gutes Übungsfeld dafür und macht erst noch Spass.» Der Spassfaktor war während beiden Kongresstagen hoch. Unter den rund 20 angebotenen Weiterbildungsmodulen konnte eine individuelle Auswahl getroffen werden. Dem bewegungsaffinen Publikum wurde ein umfangreiches, vielseitiges Programm geboten und zog sich bis in die Nacht hinein. Der Showabend wurde von Hanspeter Brigger moderiert, der als ausgebildeter Sportlehrer beim Gesundheitsamt als Programmkoordinator arbeitet. Charmant und humorvoll führte er durch die verschiedenen Showacts und konnte ebenfalls aus der Nähkiste eigener sportlicher Erfahrungen plaudern. Die Churer Förderklasse der Tanzschule «Stellwerk» sorgte durch fetzige Choreos für gute Stimmung bei der Abendshow, welche durch den Feuerkünstler Christian Ziegler weiter angeheizt wurde. Und wer sich noch nicht genug bewegt hatte, konnte zu den fesselnden Beats von DJ Ivo Rutzer bis in die Morgenstunden weitertanzen.

Die Organisatoren erhielten viel Lob, gaben die Komplimente aber auch an die Teilnehmenden zurück. Für die Modulleitenden sei es eine Freude gewesen, mit solch motivierten Leuten zu arbeiten. Dies wird dafür sorgen, dass das Zielpublikum – die Schulkinder – ebenfalls erfreut auf die Umsetzung des Gelernten ansprechen!