

Früh lernen, sich richtig zu bewegen

Für Kinder ist wichtig, schon in jungen Jahren zu lernen, wie sie sich im Alltag bewegen können, um ihre Gesundheit zu fördern. Deshalb wurde das Projekt «Mit dem Rad zur Schule» ins Leben gerufen. Rund 230 Schüler haben sich daran beteiligt und erhielten attraktive Preise.

JULIA KAUFMANN

BALZERS. Bewegung kommt nicht nur der eigenen Gesundheit zugute, sondern fördert auch die Konzentration und Leistungsfähigkeit des Gehirns. Deshalb ist es enorm wichtig, sich im Alltag neben sonstiger sportlicher Betätigung möglichst viel zu bewegen.

Um Kinder und Jugendliche zur Alltagsbewegung zu animieren, lancierte der Verkehrs-Club Liechtenstein unter der Leitung von Georg Sele in Zusammenarbeit mit dem Schulamt sowie dem Amt für Gesundheit bereits zum sechsten Mal den Wettbewerb «Mit dem Rad zur Schule». An der gestrigen Schlussveranstaltung in der Realschule Balzers erhielten vier Klassen den Lohn für das tägliche Strampeln zur Schule.

Attraktive Preise als Belohnung

Die teilnehmenden Schüler haben in den vergangenen zwei Monaten rund 30 000 Kilometer mit dem Velo zurückgelegt. An der Spitze konnte sich die Klasse 2a der Realschule Balzers mit ihrer Klassenlehrperson Tamara Pirker absetzen. Gemeinsam konnten sie 99 Prozent der Schultage per Rad zurücklegen. Für ihren Fleiss und das Engagement wurde ihnen ein Gutschein für eine Busreise von Postauto Schweiz und der Philipp Schädler Anstalt überreicht. «Für viele Schüler in Balzers ist es gang und gäbe, mit dem Velo zur Schule zu kommen. Ich finde es schön, dass sie dafür nun eine Beloh-



Bild: Daniel Schwendener

Der Gewinnerklasse 2a mit Lehrerin Tamara Pirker wurde von der Philipp Schädler Anstalt und Postauto Schweiz der Preis übergeben.

nung erhalten. Den Gutschein werden wir im Oktober für unsere Klassenreise einsetzen. Anders als bisher geplant, darf das Ausflugsziel nun weiter entfernt sein», sagte Pirker schmunzelnd.

Der zweite Platz ging ebenfalls an die Realschule Balzers. Mit einem Ergebnis von 83 Prozent platzierte sich Klassenlehrer Christian Matt mit der 3a bereits zum dritten Mal unter den besten zwei Teams. Ihnen wurde ein Gutschein im Wert von 750 Franken, gesponsert von der Concordia, überreicht. Der dritte und vierte Preis wurde wie in jedem Jahr unter allen erfolgreichen

Teams, die über 50 Prozent pro Tag mit dem Rad zur Schule zurücklegten, verlost. Die Glückspilze namens «Schaaner Gang» von der Realschule Vaduz und die «Kebii Gang» der 1d des Liechtensteinischen Gymnasiums erhielten jeweils einen 500-Franken-Gutschein von der Bank Frick überreicht.

Bewegung hält fit

Laut Carmen Eggenberger, Amt für Gesundheit, sollte sich jeder mindestens eine Stunde pro Tag bewegen. Das Projekt sei dafür optimal, da die Schulen eine zentrale Rolle in der Bewe-

gungsförderung spielen würden. Der selben Meinung ist auch Birgit Greber, zuständig für die Schulgesundheit beim Schulamt, die aufzeigt, dass durch Bewegung das Gehirn optimal auf den Schulmodus eingestellt werden kann. «Schüler und Lehrpersonen, die sich schon vor Schulbeginn bewegt haben, sind im Unterricht konzentrierter und aufnahmefähiger. Die Durchblutung wird gefördert und der Körper sowie das Gehirn werden besser mit Sauerstoff versorgt, wodurch die geistige Leistungsfähigkeit steigt.» Ebenfalls wird durch regelmässige Bewegung

das Wohlbefinden gefördert und Stress kann um ein Vielfaches besser abgebaut werden.

«Die Idee für das Projekt ist aufgekommen, weil Studien gezeigt haben, dass sich Kinder ab ihrem 13. Lebensjahr nicht mehr so oft bewegen», erklärte Georg Sele. Deshalb bezieht sich der Wettbewerb bislang ausschliesslich auf die Sekundarstufe I. Durch den Wechsel in die weiterführenden Schulen, die häufig nicht mehr in der eigenen Gemeinde liegen, steigen viele Schüler auf öffentliche Verkehrsmittel um oder werden von den Eltern gefahren. Die Alltagsbe-

wegung bleibt dadurch oft auf der Strecke, obwohl sie viele gesundheitliche Vorteile birgt: Kräftigung des Herzens, des Kreislaufs, der Knochen sowie der Muskeln.

Eintragung nicht erfolgt

In diesem Jahr haben rund 230 Schüler, aufgeteilt in 56 Teams, am Wettbewerb teilgenommen. Das entspricht etwa 14 Prozent aller Schüler der Sekundarstufe I. «Trotz dieser erfreulichen Bilanz ist es bedauerlich, dass von den teilnehmenden Gruppen nur rund die Hälfte über die Disziplin verfügte, ihre Daten auch in unser System einzutragen», sagte Projektleiter Georg Sele. Da dieses Problem in den vergangenen Jahren ebenfalls zur Sprache kam, entwickelten die Projektinitiatoren eine Smartphone-App, in der die Jugendlichen ihre Radwege eintragen können. «Nahezu jeder Schüler besitzt heutzutage ein Smartphone, weshalb es mir unverständlich ist, warum sie nicht öfter genutzt wird. Unsere Aufgabe wird es nun sein, gemeinsam eine Lösung für dieses Problem zu finden», erklärte Sele weiter.

Die Lehrpersonen spielen dabei eine entscheidende Rolle. Sie haben die Möglichkeit, die Kinder und Jugendlichen für das Fahrradfahren zu begeistern, achten darauf, dass die Daten korrekt eingetragen werden und stehen bei Fragen zur Seite. Laut Sele übernehmen sie die Schlüsselrolle, womit der Wettbewerb für sich entschieden werden kann.