

„Laufen statt Raufen“

Bereits im vierten Jahr findet an einem Nachmittag in der Woche die Lauf-AG statt. Teilnehmer der altersgemischten Gruppe sind 9 bis 11 Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren.

In der Lauf-AG liegt der Schwerpunkt darin, die Freude an der Bewegung zu erleben, eine gewisse Strecke in der Natur bei Wind und Wetter zu bewältigen, durchzuhalten



und dabei neue interessante körperliche Grenzerfahrungen zu sammeln. Bislang fielen die Jugendlichen eher durch ihre Pubertät und den dazugehörigen Begleiterscheinungen auf, wie den Unterricht stören oder durch Übergriffe auf Personen oder Gegenstände. Die überschüssigen Kräfte, die sie selber nicht gut lenken können, werden nun durch das kontinuierliche Laufen in eine andere Form gebracht.

Die Jugendlichen werden zuerst mit wichtigen Aufbau- und Dehnungsübungen vertraut gemacht. Im Weiteren absolvieren sie gewisse Streckenabschnitte in verschiedenen Tempi. Nach und nach verlängert sich die Strecke und sie laufen an verschiedenen Orten und Bodenuntergründen. Zwischenzeitlich üben sie kleine Sprints, Staffelläufe und verschiedene Laufarten. Damit wird individuell auf die Leistung der Jugendlichen eingegangen.

Die Dinge, die die Jugendlichen im Alltag von ihrem eigentlichen Tun abhalten oder ihnen im Wege stehen, finden hierbei keinen Raum.

Durch das gemeinsame Laufen entsteht eine starke Teambildung. Rücksichtnahme auf jedes einzelne Lauf-Mitglied wird geübt und es werden mehr Kräfte frei. Freude und Begeisterung stehen für das Team immer an erster Stelle.



Der Höhepunkt dieser Lauf AG ist in jedem Jahr der Minimarathon Anfang Mai in Kassel. Auf diesen Termin fiebern die Schüler mit Freude und Aufregung und steigendem Ehrgeiz hin. Zusammen mit 4000 anderen Schülern aller Altersklassen anderer Schulen oder Vereinen laufen sie eine Strecke von 4,6 km und schließlich unter großer Begeisterung vieler Zuschauer in das Stadion ein. Jeder Schüler, egal wie schnell oder langsam, erhält eine Medaille und Urkunde.

Die für die Jugendlichen bereits bekannte Laufstrecke müssen sie nun mit vielen anderen Kindern und Jugendlichen teilen. Dies ist für einige eine große und spannende Herausforderung.

Der Jugendliche übt das Einzelbestehen in dieser riesigen Anzahl von Läufern.



Eltern, Freunde, Gruppenmitarbeiter und Lehrer kommen, um die jungen Sportler bei diesem Lauf anzufeuern.

Am darauf folgenden Montag werden diese Jugendlichen in Lauterbad im gemeinsamen „Morgenlied“ mit den Urkunden geehrt.

Manch einer war sehr stolz über eine bessere Platzierung als im Vorjahr.

Institut Lauterbad e.V.

Kirsten Heberer
Projektleitung Lauf-AG/Klassenlehrerin