

Erasmus Multisportkurs für Lehrer/innen in Kitzbühel vom 06. Bis 10. Juni 2022

Meine Reise zum wunderschönen Alpenort Kitzbühel in Österreich startete am Pfingstmontag. Wir waren insgesamt 19 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus unterschiedlichen europäischen Ländern, wobei der Großteil aus Deutschland kam. Neben deutschen waren aber auch Kolleginnen und Kollegen aus Finnland, Estland, Cypern, Portugal und Spanien dabei, wodurch auch immer wieder Englisch gesprochen wurde.



Nach einer kurzen Kennlernphase startete der Kurs mit den ersten sportlichen Themen. Jede Einheit wurde von Experten auf dem jeweiligen Gebiet geleitet. Am ersten Tag haben wir uns zunächst Mountainbikes ausgeliehen und wurden von zwei Coaches in die technischen Feinheiten eingewiesen. Dazu haben wir unterschiedliche Übungen zum Bremsen, der richtigen Position auf dem Mountainbike und der Pedalstellung in der Ebene und über einige Hindernisse durchgeführt. Am Ende konnten wir

dann unsere ersten einfachen Downhill-Trails fahren, ohne mit dem Fahrrad zu stürzen. ☺

Im Anschluss an diese erste aufregende Einheit, haben wir in der Sporthalle der Mittelschule Kitzbühel (Schwerpunkte Sport, Musik und Informatik) an einer Sportstunde mit verschiedenen kleinen Spielen für den Sportunterricht teilgenommen. Die Spiele haben uns konditionell nochmal alles abverlangt und eignen sich sehr gut für Sportstunden, die einen hohen Aufforderungscharakter für Schülerinnen und Schüler haben und somit ein hohes Maß an Bewegung auf spielerische Art und Weise sicherstellen.



Ein weiteres Highlight des Multisportkurs war der Besuch des Golfplatzes in Kitzbühel am zweiten Tag. Hier haben wir das „Long Game“ auf der Driving Range und das „Short Game“ auf dem Grün kennengelernt. Dabei merkt man sehr schnell, dass es

gar nicht so einfach ist einen so kleinen Golfball mit dem sehr langen Golfschläger zu treffen. Nach einigen Löchern im Rasen, hat aber der ein oder andere Schlag dann doch funktioniert. Nach der Mittagspause stand dann Baseball auf dem Programm. Hierbei wurden wir sowohl als Batter mit dem Baseballschläger als auch als Fänger und Werfer gefordert. Genau wie beim Golf war bestand die Herausforderung hierbei wieder darin den richtigen Treffpunkt zu finden. Ich habe aber einige neue Übungen und Methoden kennengelernt, die es ermöglichen, die teilweise herausfordernden Techniken des Baseballs zu vermitteln.

Besonders viel Spaß und Freude hat die „Ultimate Frisbee“ Einheit am dritten Tag gemacht. Zielgenaue Würfe mit der Vorhand und mit der Rückhand und insbesondere der „FairPlay-Gedanke“ als zentrale Spielidee standen hierbei im Fokus. Trotz einer sehr hohen Intensität im Abschlusspiel verlief das Spiel daher auch sehr fair und Unstimmigkeiten in der Regelauslegung konnten zwischen den Spielern in kurzen Gesprächen geklärt werden (es gibt beim Ultimate Frisbee keinen Schiedsrichter).



Am vorletzten Tag ging es dann beim Klettern noch mal hoch hinaus. In der Kletterhalle in Kitzbühel konnte man bis zu 17 Meter über verschiedene Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden klettern. Das Vertrauen in die Toppas-Selbstsicherungsautomaten war für mich dabei die größte Herausforderung. Dabei habe ich festgestellt, dass ich mich doch sicherer fühle, wenn mich eine andere Person sichert. Aber egal für welche Variante man sich dann entschieden hat, die Arme haben am Ende ganz schön gebrannt. Daher war ich sehr froh, dass die Erstellung von Actionbounds am Computer am Nachmittag auf dem Programm stand. Actionbound ist eine gut umsetzbare digitale Anwendung, die Schülerinnen und Schüler gemeinsam in Bewegung bringt und sie aktiv mit allen Sinnen und viel Spaß zur Teilnahme motiviert. Schließlich haben wir am letzten Tag des Multisportkurs den bewegungsintensiven und anspruchsvollen Sportunterricht an der Mittelschule in Kitzbühel besucht, der in diesem Ausmaß nur an einer Sportschule möglich ist.

Insgesamt hat mir der Multisportkurs sehr gut gefallen. Nicht nur die Inhalte und Aktivitäten des Kurses, sondern insbesondere der Austausch mit den anderen Kolleginnen und Kollegen aus den unterschiedlichsten Schulen und Ländern haben meine Erasmus Erfahrung so besonders gemacht. Dabei durfte leckeres österreichisches Essen und das ein oder andere Kaltgetränk in gemütlicher Runde natürlich nicht fehlen. Für mich steht fest, dass ich wieder an dem Erasmusprogramm teilnehmen werde.

