

GESUNDHEITSSPORT BEI DEN REGENSBURGER DOMSPATZEN

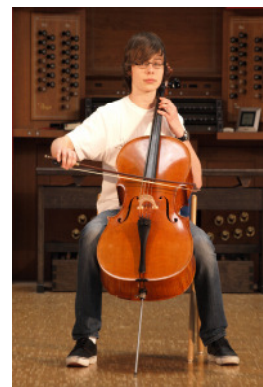
Seit dem Schuljahr 2009/2010 gibt es bei den Regensburger Domspatzen einen Diplomsportlehrer für Prävention und Rehabilitation. Herr Lufen wurde an der Deutschen Sporthochschule in Köln ausgebildet, ist orthopädischer Rückenschulleiter und hat die letzten Jahre neben dem Unterricht u.A. in einer Rehabilitationsklinik gearbeitet. Damit eröffnet sich die Möglichkeit unseren Sportunterricht und bestimmte Nachmittagsangebote nach dem Credo „Gesundes Gymnasium“ neu zu gestalten.

Die Anforderungen des Schulalltages führen bei den Kindern oft zu Bewegungsmangel. Leider kommt ein falsches Freizeitverhalten wie Computerspielen und Fernsehschauen erschwerend hinzu. Deswegen ist es uns ein besonderes Anliegen innerhalb des Sportunterrichts sowohl die physiologische Haltung als auch das Gesundheitsbewusstsein unserer Schüler nachhaltig zu verbessern.

Im Musikgymnasium liegt neben der Schule ein weiterer Schwerpunkt auf dem Singen und dem Instrumentenspiel. Musik bildet nicht nur, sondern macht auch glücklich: Jeder der einmal im Audimax aufgetreten ist, weiß was für ein unvergessliches Erlebnis es ist, gemeinsam mit seinen Freunden den Applaus entgegen zu nehmen. Allerdings sind Sänger und Musiker und demnach auch unsere Schüler im Alltag Belastungen ausgesetzt, die mit denen eines Sportlers vergleichbar sind. Greift man nicht vorbeugend ein, sind die Auswirkungen auf die Wirbelsäule durch das Musizieren mit den negativen Konsequenzen einer einseitigen Sportbelastung oder einer eintönigen körperlichen Arbeit vergleichbar.

Betrachtet man, zum Beispiel, die Haltung eines Cellospielers:

Er spielt mit dem Oberkörper nach vorne gebeugt und den Armen um das Instrument herum. Den linken Arm hat er dabei stark angewinkelt. Auf Dauer kann diese Haltung erhebliche Schulter-, Arm- und Rückenbeschwerden verursachen. Im Extremfall können eingeklemmte Nerven sogar zu Gefühlstörungen bis in die Finger führen.



Damit aber dieser Fall nicht eintritt und unsere Schüler Gesang und Instrumentenspiel voller Freude genießen können, bieten wir ein Vorsorgeprogramm an:

1. Theoretische Grundlage wie Erklärung der Zusammenhänge:
Bewegungsmangel – einseitige Haltung – Haltungsschäden
Falsche Ernährung – Bewegungsmangel – Haltungsschäden
2. Spezifische Ausgleichs- bzw. Vorsorgeübungen je nach Altersgruppe und Instrument bzw. Gesang
3. Individuelle Beratung und Rehabilitationsprogramme nach Verletzungen und bei Beschwerden
4. Ergonomieberatung (Sitzhaltung, Instrumentenhandhabung)
5. Kindergerechte Rückenschule
6. Ausrichtung des Sportunterrichts an die Choraktivitäten (z.B. vermehrte Rückengymnastik in der Hauptbeanspruchungszeit der Sänger beispielsweise vor Weihnachten)
7. Freizeitsport als bewusste Ausgleichsbewegung (z.B. Aufrichtungsbewegung durch Volleyball, Badminton)
8. Individuelle Trainingsprogramme, z.B. bei Übergewicht, Haltungssproblemen (Skoliose, usw.)



Selbstverständlich vergessen wir nicht, dass Sport Spaß machen soll. Wir finden auch Zeit für:

- Ballsportarten wie Fußball, Handball, Basketball
- Kampfsport (Judo)
- Schwimmen (eigenes Schwimmbad)
- Leichtathletik
- Turnen und Klettern
- Ski und Snowboard
- kleine und große Spiele

Jens Lufen