

READY, SET, GO!

Zwei Profis lehrten Jugendlichen die Technik des Boxens

Am Freitagabend, 10. Februar, bandagierten sich in der kleinen Turnhalle beim Schulhaus Rietacker 14 Jugendliche ihre Hände, denn sie nahmen am Boxworkshop im Rahmen des Sportprojekts meet@night teil.



Ein spannender Workshop im Rahmen von «meet@night».



meet@night ist ein Sportprojekt unter Leitung der offenen Jugendarbeit Seuzach und Hettlingen, welches in den Wintermonaten einmal pro Monat am Freitagabend stattfindet. Das Spezielle an diesem Anlass war, dass zwei Boxprofis, Corinna Widmer und Sarah-Joy Rae, die Jugendlichen anleiteten und ihnen die Technik des Boxens lehrten.

Die beiden Profis haben ihren Weg zum Boxen auf unterschiedli-

cher Weise gefunden. Durch die Konfrontation heikler Situationen und das grosse Interesse am Kampfsport entschied sich Corinna Widmer diverse Kampfsportarten zu erlernen. Sarah-Joy Rae kam vom Ballett über Breaking zum Boxen. Beide Profis haben schon gemeinsam über hundert Wettkämpfe bestritten.

Volles Programm

Den Abend eröffnete Laura Wissmann, Seuzacher Gemeinderätin für Soziales und Gesundheit, die den Anlass in dieser Form ermöglicht hat. Das Programm startete mit einem intensiven Aufwärmen, bei dem die Jugendlichen und das Team der Jugendarbeit gefordert wurden, denn zum Boxen gehört auch das Einwärmen der Muskeln. Nach dem Aufwärmen und einer kurzen Pause erfolgte das Bandagieren der Hände. Die Technik des Boxens muss gelernt sein, dabei wurde das richtige Laufen und die

Führung der Arme behandelt. Schattenboxen, Übungsboxen mit Handschuhen bis hin zur Plankchallenge, die Jugendlichen erhielten das volle Programm von den ehemaligen Schweizer- und Europameisterinnen.

Nach dem Workshop wurde die Fragerunde eröffnet und die Jugendlichen sprudelten nur so von Fragen. Ihr Interesse bezog sich auf die Boxwettkämpfe und beide antworteten mit «Ja» auf die Frage, ob sie schon einmal einen Knock-out verpasst bekommen hätten. Beide haben auch schon schlimme Verletzungen aus Wettkämpfen mitgenommen, wie z. B. einen Schlag in das Steissbein oder einen Cut (schnittartige Körperverletzung) unter dem Auge, welchen sie während des Kampfs nicht gespürt haben.

Es geht nicht um das «Runterhauen»

Ein Tipp den Corinna Widmer und Sarah-Joy Rae den Jugendlichen

mit auf den Weg gaben, lautete: Diejenigen Jugendlichen, die sich für das Boxen interessieren, sollen seriöse Vereine aufsuchen, welche ein gemeinsames Verständnis über die Sportart verfügen. Im Boxen geht es gemäss den beiden Profis nicht um das «Runterhauen», sondern um das Erlernen der Technik und den Respekt vor dem Gegner. «Die grösste Motivation sind das Training und die Vorbereitung für die Wettkämpfe» – Corinna Widmer, ehemalige K1-Europameisterin und Sarah-Joy Rae, mehrfache Schweizermeisterin im Boxen.

Das Team der Jugendarbeit bedankte sich bei den Profis für diesen tollen Anlass und auch allen interessierten Jugendlichen für die Teilnahme.

Jugendarbeit Seuzach



3. Sek Mädchen.



3. Sek Knaben.

SCHÜLERPARLAMENT SAGT JA

Funbreaks an der Sekundarschule Seuzach

Die offene Jugendarbeit Seuzach und Hettlingen freut sich, dass sie in diesem Jahr die Projektverantwortung für das Pausenangebot «Funbreak» im Sekundarschulhaus Halden übernehmen darf.



Das Projekt fand bereits im vorherigen Jahr grossen Anklang bei den Schülerinnen und Schülern, weshalb die Projektidee im Schülerparlament erneut vorgestellt, besprochen und angenommen wurde. An der Parlamentssitzung haben sich drei Schüler aus verschiedenen Jahrgängen

freiwillig gemeldet und eine Projektgruppe gegründet.

Die Idee der Funbreaks ist, den Schülerinnen und Schülern Aktivitäten während der morgendlichen 10 Uhr-Pause anzubieten und so eine Abwechslung und einen Ausgleich zum schulischen Alltag zu schaffen. Die Projektgruppe traf sich vorgängig in der Freizeit und erarbeitete eigenständig die Umsetzung des Projekts, diskutierte

Angebote und gestaltete in Zusammenarbeit mit der Jugendarbeit einen Flyer. Die Aktivitäten werden partizipativ mit den Jugendlichen vorbereitet und durchgeführt.

Seit dem 25. Januar finden nun zwei Mal monatlich an einem Mittwoch die Funbreaks in der Sekundarschule Halden statt. Bis jetzt wurden Aktivitäten wie Pingpong-Rundlauf, Torwandschiessen und

Pausenangebote angeboten. Ein grosser Dank geht an die Projektgruppe mit Dean, Claudio und Nils für ihr Engagement.

Wir freuen uns auf weitere tolle Funbreaks.

*Elia Avelino
Offene Jugendarbeit
Seuzach und Hettlingen*

Agenda

Mittwoch, 15. März

Schulfrei – Pädagogische Tagung

Donnerstag/Freitag, 30./31. März

Besuchsmorgen

Karfreitag bis Ostermontag, 7. bis 10. April

Schulfrei

Samstag, 22. April bis Samstag, 6. Mai

Frühlingsferien

Donnerstag, 18. bis Sonntag, 21. Mai

Auffahrtsbrücke, schulfrei

Montag, 29. Mai

Pfingstmontag, schulfrei

Dienstag, 30. Mai

Pädagogische Tagung, schulfrei

Mittwoch, 31. Mai

Schulgemeindeversammlung

Pascal Merk, Schulleiter