



Schulblatt 1/2011

*Schule St. Jakob, 9113 Degersheim
schule-maemetschwil@bluewin.ch
071 371 37 49*

Liebe Leserin, lieber Leser

Als Tochter besuchte ich die Primarschule bei meinen Eltern in der Schule St. Jakob. Mittwochnachmittags war Turnen angesagt. Ich turnte nicht allzu gerne. Im Sommer 2009 trat ich ins Untergymnasium in Gossau ein. Durch das Turnen, vor allem Ring und Badminton bei meinem Klassen- und Turnlehrer, Herr Hofstetter, und durch tägliches Velofahren in die Schule, also bessere Kondition, entwickelte ich mehr Freude am Turnen und wollte besser werden. So besuchte ich das Turnen bei meinen Eltern immer mehr und lehrte ihren Schülern das, was ich gelernt hatte. Anfangs wechselten wir ab mit der Leitung des Turnens. Nun leite ich es fast immer. Am Ende des Schuljahres war es für mich schon eine Strafe, wenn ich nicht mit meinen Eltern und den Schülern ins Turnen durfte, weil ich lernen musste. Seit dem letzten Sommer haben wir Turnen bei Herr Bonaria. Wir lernten jonglieren und Basketball spielen. Auch diese Themen fanden Eingang in die Turnstunden mit den Schülern meiner Eltern. Ich danke den Schülern, dass wir gemeinsam unsere Pflicht machen und es trotzdem lustig haben können.

Maria Ruggli



Die Kletterstange

Der Anfang im Turnen ist immer gleich: Umziehen, in die Turnhalle und die Kletterstange hinauf. Am Anfang habe ich das nie geschafft. Nach einigen Versuchen und mit viel Willen, Selbstbeherrschung, Konzentration und Disziplin habe auch ich es geschafft. Die Hände sind beim Klettern für mich das Wichtigste. Ich ziehe mich fast nur mit den Händen hoch. Wer zum ersten Male die Stange hoch geklettert ist, darf sich ein Kletter-Essen wünschen. Nach dem Klettern spielen wir: Es gibt drei Bälle und man versucht einander zu treffen. Wer getroffen wird, muss über die Sprossenwand klettern und darf nachher wieder mitspielen.



Lukas Böhm, 1. OS

Kraft- und Ausdauerparcours

Nach dem Einwärmenspiel stehen wir auf den schwarzen Kreis. Maria sagt uns, woran wir arbeiten: Geräteturnen, Parcours oder Basketballtraining. Maria teilt uns in Zweiergruppen ein. Ich bin mit Cedric zusammen. Sie erklärt uns, was wir wo aufstellen müssen. Wir müssen zwei Matten für die Liegestützen holen. Dann erklärt uns Maria die einzelnen Übungen: Rumpfbeuge auf der Matte und an der Sprossenwand auf dem Kasten, Liegestützen, hüpfen auf der dicken Matte, an der Sprossenwand mit dem Fuss den obersten Tritt berühren, Kletterstange, an der Wand im 90°-Winkel sitzen, Seiligumpen, den Medizinball an die Wand werfen und fangen, Beintraining mit Bänkli. Am Schluss bin ich immer müde und schwitze.



Ramon Vicini, 3. Klasse

Der Schulterstand



In der letzten Turnstunde haben wir den Schulterstand geübt. Anna hat ihn zwar schon öfters geübt, aber geschafft hat sie ihn noch nie. Sie hat immer Angst gehabt, aber jetzt hat sie sich überwunden. Fabian hat ihn ebenfalls schon mehr als einmal geübt und ihn sogar schon ein einziges Mal geschafft. Er hat es nur durch seine Einstellung geschafft: Wenn man denkt, ich kann das nicht, dann kann man es auch nicht. Wenn man denkt: Ich will das schaffen, dann geht es einfacher. Wir haben am Anfang die drei Schritte gelernt: Den richtigen Griff um den Holmen und die Arme, wir sagen ‚die Flügel‘, waagrecht stellen. Zweiter Schritt: Das Päckli und im Päckli muss man den Körper ausbalancieren. Zuletzt:

Vom Päckli aus die Beine ausstrecken und das Gleichgewicht halten. Wer das geschafft hat, ist im Schulterstand. Eigentlich ist es eine Übung für die Oberstufe. Aber bei uns können es auch schon sieben Primarschüler. Herr Ruggli hat uns gesagt, dass die Übung nur eine Kopfarbeit sei. Das hat sich bei uns auch bewahrheitet.

Anna Ruggli, 6. Klasse und Fabian Müller, 4. Klasse



Basketball

Maria lernte im Turnen Basketball spielen. Das führte sie auch bei uns ein. Die ersten Übungen machten alle zusammen. Dann hatten die 2.-5.Klässler mit Frau Ruggli Übungen mit dem Basketball. (Siehe Foto rechts mit Rosa, 2. Klasse)

Die 6.-Klässler und die Oberstufe waren bei Maria. Zuerst lernten wir das Einwerfen in den Korb und die Schrittabfolge. Danach wurde kombiniert: 1-2-3 – Absprung- Wurf. Später



machten wir zwei Gruppen. Maria erklärte uns die Regeln. Zuerst gab es zu viele Fouls. Das war lustig. Alle hechteten ineinander hinein. Da griff Maria ein und piff bei jedem kleinsten Foul. So wussten wir schnell, was wir



machen durften. Eine Schwierigkeit ist, dass wir uns zu stark am Korb und am Ball orientieren. Dabei sollten wir immer schauen, dass einer sich frei stellt. Uns gefällt das Spiel sehr.

Martin Wehrle und Ricardo Duarte, OS

Autorität hat nichts mit Alter oder Geschlecht zu tun

Ich staune, wie die Schüler Maria immer als Chef akzeptiert haben, obwohl sie ja jünger ist als einige andere. Ich habe die Oberstufenschüler gefragt, woran das liegt. Hier die Antworten:

- Maria ist immer gut vorbereitet.
- Ich merke, dass sie das Turnen gerne leitet, dass sie Freude daran hat.
- Sie zeigt alles vor, obwohl sie die Übungen nicht alle sicher kann.
- Sie bringt neue Themen in unser Turnen.
- Sie macht nicht den Chef und nicht den Kumpel.
- Manchmal muss ihr Herr Ruggli einen Schupf geben, dass sie etwas vorzeigt oder dass sie lauter spricht.
- Sie ist eine gute Führungskraft.
- Sie erklärt gut und genau.
- Sie ist streng und nett zugleich.



Erich Ruggli

Das Ringturnen

Mir gefällt das Ringturnen bei Maria sehr gut. Ich habe viel gelernt: Sich strecken können, das Drehen beim Schwingen, den Sturzhang, den Schwan, das Päckli. Beim Ringturnen ist es sehr ruhig. Das gefällt mir, weil ich mich dann gut konzentrieren kann. Maria hat uns der Grösse nach eingeteilt, so dass man die Ringe nicht immer verstellen muss. Ich finde es schön, wenn zwei Kinder gleichzeitig schwingen – ‚synchron‘ nennt man das. Ich habe Fortschritte bei jedem Einzelnen von uns gesehen. Maria hat auch schon Tests mit uns gemacht. Ich selber habe das Ringturnen am Anfang nicht toll gefunden. Jetzt finde ich es das Schönste im Turnen, weil ich meine Einstellung und meine Motivation ändern konnte. So habe ich in mir ein kleines Talent entdeckt.



Wanda Lenherr, 6. Klasse

Die letzten dreissig Minuten unserer Turnstunde

Am Ende spielen wir oft Völkerball, weil es allen gefällt und weil man es auf viele Arten spielen kann. Mir gefallen die Ballspiele sehr, weil ich weit und scharf werfen kann. Mir gefällt, dass die Jüngeren mitmachen, weil es sie braucht und weil sie viel flinker sind als wir Grösseren. Auf Gleichaltrige kann man auch richtig scharf werfen: Einmal hat einer auf Daniel geschossen. Er hat es gesehen und ist aufgesprungen. Er hat ihn mit einer solchen Wucht an den Beinen getroffen, dass es Daniel die Beine weggeschleudert hat und er wie ein Sack zu Boden gefallen ist.

Damian Vicini, 2. Sek



Ich finde es lässig, dass alle mitspielen. Es ist gut, dass die Grösseren mitspielen, weil sie bis ‚in den Ferien‘ schiessen können. Manchmal tut es weh, wenn man stark abgeschossen wird. Die Gruppen sind immer

schön ausgeglichen. Manchmal sind sie so ausgeglichen, dass man fast nicht fertig wird. Ich finde das Rösschenvölk das Beste. Man spielt es eigentlich wie das normale Völk, ausser, wenn es mehrere Personen in den Ferien hat, dann kann eine stärkere Person einen anderen auf dem Rücken tragen wieder ins Feld bringen, wenn sie kein Gegner berührt oder fängt. Das Spiel ist immer ein schöner Abschluss.

Kim Sostizzo, 3. Klasse