

Gut für den Körper, gut für den Geist

Am Hans-Carossa-Gymnasium lernen Fünftklässler im differenzierten Sportunterricht Judo

Von Stefan Klein

Ein bayernweit womöglich einzigartiges, auf jeden Fall aber außergewöhnliches Unterrichtsangebot hat das Hans-Carossa-Gymnasium (HCG) seit dem laufenden Schuljahr installiert: Die Schüler der 5. Klassen werden im Rahmen des sogenannten differenzierten Sportunterrichts zwei Wochenstunden in der japanischen Kampfsportart Judo unterrichtet.

Mit dem „neuen“ G9 genieße jedes Gymnasium etwas mehr Freiheiten, was die Stundenplanung angeht, erläutert Schulleiter Markus Heber. Am HCG hat man sich dafür entschieden, zwei der drei Unterrichtsstunden differenzierten Sportunterricht, die die Gymnasien auf die Unterstufe (Klassen 5 bis 7) aufteilen können, in der fünften Jahrgangsstufe zu geben.

Judo-Werte passen zum Leitbild des HCG

Aber warum gerade Judo? Zum einen deshalb, weil „wie in kaum einer anderen Sportart ... Kraft, Ausdauer und Koordination, aber auch Schnelligkeit und Beweglichkeit“ gleichermaßen geschult würden, wie es auf der Carossa-Homepage heißt. Zum anderen, weil sich Judo nahtlos in das Werteleitbild des HCG einfüge. „Mein besonderes Steckenpferd ist ja, dass bei uns als humanistischem Gymnasium die Werteerziehung im Mittelpunkt stehen soll, das heißt, wie wir miteinander umgehen“, sagt der Schul-



Die Schüler seien „mit Feuereifer“ beim Judounterricht, sagt Sportlehrer und Judoka Wolfram Attenberger.

Foto: Hans-Carossa-Gymnasium

leiter. „Beim Judo verinnerlichen die Schüler den fairen Umgang miteinander.“ Dafür stehen die zehn Judo-Werte des Deutschen Judo-Bundes, etwa Respekt, Hilfsbereitschaft oder gegenseitige Wertschätzung. Denn bei den Kämpfen komme es auch auf Kooperation an, damit bestimmte (Wurf-)Techniken überhaupt durchgeführt werden könnten. Außerdem erzeuge der Sport ein positives Selbstwertgefühl, was gerade für Mädchen wichtig sei. Schon nach wenigen Monaten sei er „völlig überzeugt“ vom Judo-Unterricht, so Markus Heber.

Möglich ist der Unterricht mit immerhin mehr als 100 Schülern, aufgeteilt auf zwei Mädchen- und zwei Jungengruppen, weil mit Elisabeth Spanier und Wolfram Attenberger zwei Sportlehrer und gleichzeitig Judo-Aktive und -Trainer an der Schule tätig sind. Beides laut Heber „hochklassige Kämpfer“, die den Spaß am Sport offenbar so gut vermitteln, dass, glaubt man Wolfram Attenberger, die Schüler „mit Feuereifer“ dabei sind.

Wozu sicherlich beiträgt, dass alle Kinder, anders als noch während der Pilotphase im vergangenen

Schuljahr, zu diesem Schuljahr ihre eigenen Judo-Anzüge, die Judogi, bekommen haben. Nicht zuletzt hat eine großzügige Spende des Fördervereins Freunde des Hans-Carossa-Gymnasiums die Anschaffung von 128 Quadratmetern Judomatten ermöglicht. Auf denen sich die Judokas, anders als auf herkömmlichen Turnmatten, keine Verbrennungen zuziehen können. Als Ausdruck der Dankbarkeit sei für den Sommer ein „Verein-der-Freunde-Cup“ geplant, fügt Heber hinzu.

Schüler finden leichter Anschluss an Vereine

Aufgrund der Expertise ihrer Lehrer können die Judo-Anfänger bereits in der 5. Klasse den ersten, den weiß-gelben Gürtel erwerben. Von der 6. Klasse aufwärts gibt es am Carossa dazu einen Wahlunterricht Judo. Da das Gymnasium mit dem Deutschen Judo-Bund kooperiert, finden interessierte Schüler auch leicht Anschluss an einen Judoverein.

In dieser Woche absolvierten die Fünftklässler den sportlichen Teil der „Judo-Safari“, ein Vielseitigkeitswettbewerb, der aus drei Disziplinen besteht: einem kreativ-künstlerischen Teil, einem leichtathletischen Wettbewerb und einem Judo-Wettkampf. Dafür erhielt jeder Schüler eine Trophäe. Und für den Tag der offenen Tür am Freitag, 26. April, ist auch eine Judo-Show fest eingeplant, um künftigen Fünftklässlern die Sportart nahezubringen.