

Vaihingen/Enz, den 07.11.2016

Kreisjugendwoche 2016 am Friedrich-Abel-Gymnasium

Auch in diesem Schuljahr nahm das FAG an der Jugendwoche des Landratsamtes Ludwigsburg teil. "Lebenskunst - fit für die Zukunft" ist das Motto der Jugendwoche, die dieses Jahr vom 24.10. bis 28.10.2016 stattfand.

Aus dem bunten und breitgefächerten Angebot wurden mit Sorgfalt drei Workshops ausgewählt: „Selbstverteidigung für Schülerinnen“ für die Schülerinnen der Klassen 7-9, „Klassenarbeiten - ich bleib entspannt“ für die Klassenstufen 5-7 und „Powern und entspannen“ für eine ausgewählte Schulklasse.



Am Dienstag, den 25. Oktober startete die Workshopreihe mit der Selbstverteidigung. Frau Daub, die seit über 30 Jahren in diesem Bereich tätig ist, konnte mit ihrem Expertenwissen viele wichtige und hilfreiche Tipps geben. Der Workshop war abwechslungsreich und mit vielen Übungen zu Körperhaltung, Stimmeinsatz und Notwehr gespickt. Den Höhepunkt bildete das Durchschlagen eines Holzes mit der geballten Faust. Jede Schülerin meisterte dieses Wagnis mit Bravour und ganz ohne Tricks wie etwa angesägte Hölzer.

Der zweite Workshop „Powern und entspannen“ befasste sich mit dem Thema Entspannung. Gemeinsam konnten eine Vielzahl an Möglichkeiten, Methoden und Techniken kennengelernt werden, die in jeder Stresssituation eingesetzt werden können. Unterschiede liegen beispielsweise in der Dauer der Übungen oder ob sich diese im Sitzen, im Stehen, gemeinsam oder alleine praktizieren lassen. Ziel des Seminars war es, aus dem großen Spektrum an Entspannungsmöglichkeiten seinen individuellen Favoriten zu entdecken, der in stressigen Phasen zum Entspannen behilflich sein kann.

Den Abschluss bildete der Workshop von Alexandra Strauß. Bei ihr ging es um den Abbau von Stress vor und während Klassenarbeiten.



Eine Kerze, Nüsse, Äpfel und Bananen sorgten nicht nur für eine angenehme Atmosphäre, sondern bildeten auch den Einstieg in das Thema Ernährung. Denn Frau Strauß lud die Schülerinnen und Schüler zu einem ganzheitlichen Blick in die Thematik ein und besprach mit der Gruppe weitere Themengebiete wie beispielsweise Leistungsdruck, Medienkonsum und Schlafgewohnheiten.

Die Schülerinnen und Schüler konnten viele kleine Techniken im Umgang mit Aufregung kennenlernen und mitnehmen.

Wertvoll waren außerdem der Austausch der Schüler untereinander und die individuellen und wertschätzenden Tipps der Referentin.