

Schwerelos durch die Lüfte



In der Projektwoche wurde es für die Schülerinnen und Schüler sportlich und artistisch. Unter dem Titel "Luftakrobatik am Vertikaltuch" bieten Kaja Zelck und Luisa Hoor ein Projekt an, das Kraft Eleganz und Mut in schwindelerregender Höhe vereint.

Das Projekt wird für die Klassenstufe 5 -12 angeboten. Dabei spielt es keine Rolle, ob man bereits schon Erfahrung hat oder zum ersten Mal ein Tuch berührt. Das Projekt ist so geplant, dass sowohl absolute Anfänger die Grundlagen erlernen als auch Fortgeschrittene an ihre persönlichen Grenzen herangeführt werden.

Das Vertikaltuch ist weit mehr als nur ein Stück Stoff. Es ist ein Sportgerät, das Kraft, Beweglichkeit und Eleganz vereint.

Im Mittelpunkt steht das Erlernen von Kunststücken und das Schwingen durch die Lüfte. Wer gerne klettert und keine Angst vor Höhe hat, ist hier genau richtig.

Auch Fortgeschrittene stoßen an ihre Grenzen, da die komplexeren Figuren und Abfaller (kontrolliertes Fallen im Tuch) auch für Profis eine echte Herausforderung darstellen. Durch das Training in der Höhe wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, sondern auch das eigene Körperbewusstsein geschult.

Auf die Frage, was die Teilnehmer erwartet, antworten die beiden Projektleiterinnen ihr Ziel: "Ob Anfänger oder Profi - hier kommt jeder an seine Grenzen und kann über sich hinauswachsen."

Wichtige Voraussetzungen

- um am Vertikaltuch zu turnen benötigt man ein gewisse Grundkraft
- zusätzlich braucht man Koordination, Mut und Flexibilität

Von Eni Mayer (8a), Hannah Ziwes (8a) und Ina Mutsch (8a)