

SZ FROHHEIM

SCHÜLERZEITUNG ZUR SPORTWOCHE 2025



Grippewelle spült Kinonachmittag weg



Die wichtigsten Facts zur Sportwoche

In der letzten Woche wurden immer mehr Lehrer/-innen und Schüler/-innen krank. Die Situation verschärfte sich

so, dass am Freitag kaum noch gesunde Aufsichtspersonen verfügbar waren, weshalb der Kinonachmittag abgesagt wurde.

Damit fielen "Die drei ???" dem Grippevirus aus der Romandie zum Opfer. Das Wetter in der Sportwoche war recht unterschiedlich, von sehr gut bis sehr schlecht. Am Montag hat es viel geregnet. In Olten standen am Morgen vielfältige Workshops und am Nachmittag Analoges Gamen, Bowling und Wandern auf dem Programm.

In den Schneesportlagern auf der Lenzerheide, der Fiescheralp und den Flumserbergen sowie in Grindelwald und neu in Leysin gab es auf Dienstag viel Neuschnee. Die Landschaften und die Pistenverhältnisse waren hervorragend. In dieser Woche gab es nicht nur in Olten, sondern auch in den Lagern viele Kranke, die nach Hause geschickt wurden.

Zwischen Faden und Fantasie

In der Aktivitätenwoche konnten die Schülerinnen und Schüler das Häkeln von Bändeli ausprobieren. Mit verschiedenen Garnen in allen Farben und Mustern entstanden nicht nur Armbänder, sondern auch Schlüsselanhänger. Die einfache Technik ermöglichte es allen, ihre eigenen Ideen umzusetzen, ganz unabhängig vom Erfahrungslevel. Die Schülerinnen und Schüler konnten zwischen klassischen Techniken und modernen Mustern wählen.

Am Ende der Woche nahmen alle stolz ihre selbstgemachten Bändeli mit nach Hause - als Erinnerung an eine entspannte, kreative Zeit, in der sie nicht nur ihr handwerkliches Können erweiterten, sondern auch neue Freundschaften knüpften. Das Häkeln von Bändeli erwies sich als ideale Möglichkeit, sich kreativ zu beschäftigen, Stress abzubauen und gleichzeitig etwas Schönes zu erschaffen. Dank der Hilfe von Priska Flückiger hatten die Schülerinnen und Schüler sehr viel Spass.



Malatelier gibt Kreativität freien Raum



Das Malatelier ist ein kreativer Workshop, der die Möglichkeit bietet, sich in der Kunst des Malens auszudrücken und Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Hier können Menschen jeden Alters und jeder Fertigungsstufe ihre künstlerische Kreativität entfalten. Der Fokus liegt auf der Freude am kreativen Prozess und dem Experimentieren mit verschiedenen Maltechniken, Materialien und Farben. In einem Malatelier geht es oft nicht nur um das Erlernen technischer Fertigkeiten, sondern auch darum, die eigene Fantasie und das persönliche Ausdruckspotenzial zu entdecken.

Je nach Ausrichtung eines Malateliers werden verschiedene Themen behandelt: von abstrakter Malerei über realistische Darstellungen bis hin zu experimentellen Techniken.

Solche Workshops bieten nicht nur eine Gelegenheit zur künstlerischen Entfaltung, sondern auch einen Raum für Austausch und Inspiration.

Die Atmosphäre ist häufig entspannt und fördert das individuelle Arbeiten, während gleichzeitig die Gemeinschaft von anderen Kunstinteressierten einen inspirierenden Rahmen schafft.

Mich hat das Malatelier mehr angesprochen als der Workshop zum Portraitzeichnen.



Mein Portrait - mal ganz anders

„Mein Portrait“ ist ein kreativer Workshop, der dazu einlädt, sich selbst oder die eigene Persönlichkeit durch verschiedene künstlerische Ausdrucksformen zu entdecken und darzustellen sowie Freude und Spass am Malen am Kreativsein mitzunehmen. In einem solchen Workshop lernen die Teilnehmer, wie sie ihre eigene Persönlichkeit visuell umsetzen können, sei es durch Zeichnungen, Malerei oder auch digitale Medien. Der Fokus liegt dabei nicht auf technischen Fertigkeiten, sondern vielmehr auf der Ausdruckskraft und der Bedeutung, die hinter den visuellen Elementen steckt.

Es geht darum, wie man sich selbst sieht oder wie man von anderen wahrgenommen wird. Häufig wird der Workshop durch eine Einführung in verschiedene Stilrichtungen und Techniken begleitet. Die Teilnehmer haben dann die Möglichkeit, ihre eigenen Ideen umzusetzen, sei es durch klassische Porträtmalerei, abstrakte Darstellungen oder symbolische Darstellungen ihrer Persönlichkeit.



Fiktives Interview (MA)

Kann ich bei diesem Workshop auch dabei sein?

Ja, du kannst auch mitmachen, bis dir langweilig wird.

Wer ist die Lehrperson bei diesem Workshop?

Es gibt zwei Lehrpersonen und sie sind beide Frauen. Die erste heisst Barbara Rötheli und die zweite heisst Eliza Rozeboom.

Diese Zeichnungen sind schön! Wie können die Kinder so malen?

Die Kinder haben die Fähigkeiten.

Handwerk und Kunst vereint

In der Aktivitätenwoche konnten Schüler und Schülerinnen im Workshop „Modellieren mit Ton“ ihrer Fantasie frei laufen lassen. Mit Unterstützung der Lehrperson Simone Flückiger, aber auch durch ihre eigene Selbständigkeit, formten die Teilnehmenden einzigartige Werke wie Schüsseln oder Schmuckhalter. Sie lernten nicht nur die verschiedenen Techniken des Modellierens, sondern konnten auch ihre eigenen Ideen auf kreative Weise umsetzen.

Nach dem Modellieren wurden die Werke bei 950 Grad im Ofen gehärtet und anschliessend glasiert. Der abschliessende Glasurbrand mit 1'250 Grad verlieh den Stücken nicht nur eine glänzende Oberfläche, sondern machte sie auch alltagstauglich.

Perfekt zum Beispiel für Geschirr, das für Essen oder Suppe genutzt werden kann. Dieser Workshop zeigte, wie spannend es ist, mit Ton zu arbeiten, und bot die Möglichkeit, handwerkliche Fähigkeiten mit kreativen Ideen zu verbinden.



Rückmeldung von Fabio Marti:

Fabio hat sich in der Aktivitätenwoche für das Modellieren mit Ton entschieden und war begeistert von den verschiedenen Techniken, die er ausprobieren konnte. Es hat ihm Spass gemacht, mit den Händen zu arbeiten und die Formen zu gestalten. Er würde auf jeden Fall nochmal teilnehmen. Besonders gut gefallen hat ihm, dass er seine Kreativität ausleben konnte. Die Aktivitäten hat ihm gezeigt, wie viel man durch Geduld und Präzision erreichen kann. Insgesamt war es eine tolle Erfahrung, die ihm sehr gefallen hat.

Spiel-Spass-Genuss

Das Spiel-Spass- und Genussprogramm fand im unteren Stockwerk des alten Gebäudes statt und wurde von Silvia Stuppan geleitet. Die meisten Schüler/-innen wählen dieses Programm wegen des guten Zeitplans.

Am ersten Tag spielten sie ein Spiel namens "Mühle". Ein Spieler beginnt und setzt einen Stein auf einen Schnittpunkt der Linien. Dann wird abwechselnd gesetzt. Wer es schafft, drei Steine in einer Reihe zu platzieren, also eine Mühle zu schliessen, darf einen Stein des Gegners vom Brett nehmen. Allerdings darf kein Stein aus einer geschlossenen Mühle entfernt werden. Sie spielten auch andere Spiele wie Montagsmalen, bei dem ein Spieler etwas auf der Wandtafel malte und die anderen raten mussten, was es war - ohne ein Wort zu sagen. Am Donnerstag wurden verschiedene Spiele gespielt, wie Tenzi. Dabei würfeln zwei Spieler, so lange, bis alle Würfel die gewählte Zahl zeigen.



Warum habt ihr dieses Programm ausgewählt?

"Ich habe dieses Programm ausgewählt, weil meine Kollegin es ausgewählt hat und sie hat gesagt, dass es einen guten Zeitplan hätte."

Wenn ihr etwas daran ändern könntet, was wäre es?

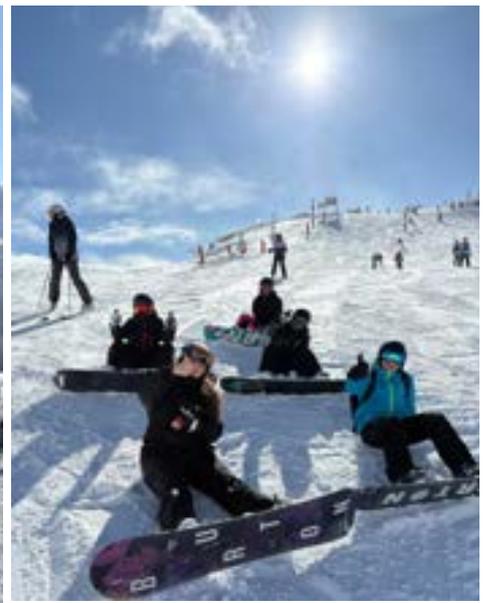
"Ich würde gerne spannendere Spiele spielen wie Uno, Schach oder Monopoly."



Lagerspass in Grindelwald



Leysin: Pistenblick auf den Lac Léman



Fotos von Denis
Kostadinovic

Mystische Stimmung auf Lenzerheide



Fotos von Huguette Meyer

Das Journalistenteam



"Journalistenteam" ist ein Workshop, in welchem die Schüler und Schülerinnen eine Zeitung über die Sportwoche schreiben. Dieser Workshop, der auch unter Krankheitsfällen litt, bietet die Möglichkeit, gemeinsam zu lernen, sich auszutauschen und die journalistischen Fähigkeiten zu verfeinern.

Der Workshop könnte noch viele weitere Themen beinhalten, wie zum Beispiel:

- Teamarbeit und Kommunikationchule;
- Recherchetechniken und Quellenfindung;
- Multimediale Inhalte erstellen;
- Ethik im Journalismus;
- Kreativität und Storytelling.

Am Schluss sollten die Schülerinnen und Schüler in der Lage sein, ihre Zusammenarbeit als Team zu verbessern, ihre journalistischen Techniken zu erweitern und qualitativ hochwertige Inhalte zu produzieren, die sowohl informativ als auch ansprechend sind.

Viel Neuschnee und gute Stimmung in den Flumserbergen



Bericht und Fotos von Matvii Andriienko, Agnesa Abdulahi, Osiana Scioscia und Michael Brunner

Body, voice and mind

Der Workshop Body, voice and mind zeigt viele Dinge, die zu dieser Schule gehören. Die Gruppe, die an diesem Workshop teilnimmt, nennt sich "Fitness Factory". Diese Gruppe macht eine Reihe von Übungen, die auf den Körper und die Beweglichkeiten abzielen, wie z.B. Dehnübungen, Yoga und Tanzen. Diese Aktivitäten helfen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, ihre Körperwahrnehmung zu schulen, ihre Beweglichkeiten zu verbessern und eine gute körperliche Fitness zu entwickeln.

Es kann auch sein, dass der Name der Gruppe falsch ist, weil es von jemanden von uns nur erfunden wurde. Der Fokus auf Gymnastik und Bewegungsaufgaben lässt vermuten, dass der Workshop einen starken körperlichen Aspekt hat und den Teilnehmenden nicht nur Fitness, sondern auch ein besseres Körperbewusstsein vermitteln soll. Es macht der Gruppe wirklich Spass und tut ihnen gut. Ausserdem geht es im Workshop um Stimmbildung, Beim Singen und Sprechen soll man die Stärke und Vielfalt der eigenen Stimme entdecken und neue Lieder lernen.



Fiktives Interview (MA)

Kann ich auch bei dieser Gruppe dabei sein?

Ja, vielleicht kann man bei dieser Gruppe mitmachen, aber muss man die Lehrerin fragen.

Wie heisst der Lehrperson von dieser Gruppe?

Die Lehrperson heisst Susanne Kossier, oder einfacher Frau Kossier.

Ist das kostenlos oder muss man bezahlen?

Vielleicht ist es kostenlos in der Gruppe mitzumachen und dann muss man nicht bezahlen.

Im Altersheim Zeit geschenkt

In der Aktivitätenwoche gingen einige Schülerinnen und Schüler ins Altersheim Bornblick, um mit den älteren Bewohnerinnen und Bewohnern zu basteln. Doch bevor es losging, wurde die Gruppe im Klassenzimmer gut vorbereitet. Es wurde besprochen, wie man respektvoll mit den älteren Menschen umgeht und wie man in verschiedenen Situationen handeln muss. Mit viel Vorfreude und etwas Nervosität machten sich die Schüler dann auf den Weg. Im Altersheim angekommen, konnten sie gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern kreative Ideen umsetzen. Dabei entstanden nicht nur schöne Bastelarbeiten, sondern auch herzliche Gespräche.

Die Aktivitätenwoche hat den Schülerinnen und Schülern gezeigt, wie wichtig es ist, sich Zeit für andere zu nehmen. Der Austausch zwischen den Generationen war eine tolle Erfahrung für alle - die Schüler lernten viel über den respektvollen Umgang und die Bewohner freuten sich über die schöne Zeit. Dank den Kursleiterinnen Barbara Haudenschild und Joelle Häfeli hatten die Schülerinnen und Schüler sehr viel Spass.



Rückmeldung Blendion Asani:

"Der Ausflug ins Altersheim war echt cool! Zusammen mit meiner Gruppe habe ich Girlanden selber gebastelt und dann aufgehängt. Es war schön zu sehen, wie sehr sich alle darüber gefreut haben und wie viel Freude es ihnen gebracht hat."

Fingerfood-Kochkurs



Der Fingerfood-Kochkurs fand in der Sälüküche statt. Rund zehn Personen kochten eigenhändig verschiedene Gerichte. Am Dienstag haben die Teilnehmenden des Kurses eine Schoggi-Creme und Pizza gemacht.

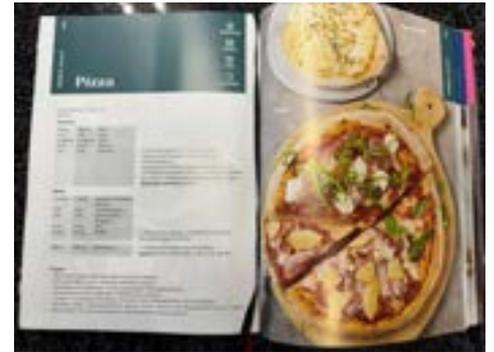
Interview:

Annelie und Cheyenne fanden den Kurs sehr spannend.

Sie meinten, wenn man zur Lehrperson höflich ist, ist sie okay. Sie fanden cool, dass man alles von Hand machen kann.

Sie sagten, dass sie es nächstes Jahr auch wieder wählen würden.

Ihr Lieblingsgericht zum Herstellen waren Tortillas und Pizza, aber sie essen auch gerne Döner Kebab und Burger.



Unsere Meinung:

Die Lehrerin war recht streng. Wir vermissten eine Begrüßung. Die Schoggi-Creme war bei allen verbrannt und die Pizza war eine Katastrophe. Die Lehrerin wies die Schülerinnen und Schüler darauf hin, sie sollten im Kochbuch nachschauen.

Action in der Turnhalle

Während der Aktivitätenwoche wurde die Turnhalle zum Ort für jede Menge Action und Spirit. Die Schülerinnen und Schüler konnten sich in der Turnhalle ausprobieren und ihre sportliche Fähigkeiten unter Beweis stellen.

Der Workshop wurde von Thomas Lack und Janine Partzsch geleitet. Zu den Highlights gehörte unter anderem ein Spiel namens Panterball, bei dem man das Basketballbrett treffen muss, damit man die Mitspieler befreien kann. Ein weiteres spannendes Spiel war Schlagball. Hierbei ging es darum, den Ball mit einem Schläger zu schlagen und Punkte zu erzielen, während das gegnerische Team versuchte, den Ball zu fangen. Ganz klar: Teamarbeit war gefragt! Aber nicht nur die Spiele sorgten für jede Menge Spass, auch das Zusammensein in den Teams war super. Man konnte mit anderen gemeinsam lachen und sich gegenseitig anfeuern. Die Aktivitätenwoche zeigte, wie viel Spass Bewegung machen kann, wenn alle zusammenarbeiten.



Boxen mit Kunst

Das Projekt Boxen mit Kunst bestand aus zwei Teilen. Von 8:15 bis 10:00 Uhr waren die Teilnehmer im Box Club "Classic Boxing". Danach waren sie von 10:15 bis 11:40 beim Gestalten von Gipsmasken. Beim Boxen haben die Teilnehmer unter der Leitung von Fuat Zenuni trainiert. Beim Masken herstellen haben die Teilnehmer unter der Leitung von Barbara Stäubli Gipsmasken geformt mit ihrem eigenen Gesicht und danach angemalt. Es war wichtig, dass man die Maltechnik der rauhen und unruhigen Oberfläche der Gipsmaske anpasst.



Interview mit dem Trainer Fuat

Zenuni: Wir haben ihn gefragt, wie lange er schon im Beruf ist und ob er es gerne macht, worauf er antwortet: Er boxe seit 2011 und trainiere Leute seit 2014. Der Job gefällt ihm sehr und seine Lieblingsübung ist Sparring. Er sagte auch, dass er es toll findet, dass so viele Schüler dieses Jahr gekommen sind und dass alle sehr gut mitmachen.

Unsere Meinung:

Wir fanden den Trainer diszipliniert für seinen Beruf, und die Stimmung war auch lustig.



Interview mit der Lehrerin Barbara Stäubli, mit der die Teilnehmer Gipsmasken basteln:

"Die Teilnehmer sind immer zu zweit beim Basteln der Masken. Die Klasse ist super und konzentriert."



Action im Motion Sports Club

Am ersten Tag trafen sich die Schüler im Frohheim, von wo sie gemeinsam zum Fitnesszentrum "Motion Sports Club" gingen. Nach ihrer Ankunft starteten sie mit einem intensiven Warm-up, das Liegestützen und Squats beinhaltete, um ihre Muskeln auf Betriebstemperatur zu bringen. Sie haben einen spannenden Parcours gemacht, bei dem sie ihre Geschicklichkeit und Ausdauer unter Beweis stellten. Danach ging es weiter mit Fitness-Challenges. Eines der Highlights war die Herausforderung, wer am meisten Squats mit einem Gewicht auf dem Rücken schaffen konnte. Am zweiten Tag begannen sie mit einem gründlichen Dehnen. An diesem Tag stand Power Yoga auf dem Programm. Die zentrale Frage, mit der sich die Schüler an diesem Tag beschäftigten, war: Was macht Yoga im Sport aus und welche berühmten Sportler integrieren Yoga in ihr Training? Einer der Sportler ist Cristiano Ronaldo. Yoga hilft dabei, den Körper nach intensiven Belastungen zu regenerieren und Verletzungen vorzubeugen.

