

Kicken mit Köpfchen

Mentaltraining mit Kickboxweltmeister in der Franz-Xaver Gruber Schule

Burghausen. In hohem Bogen fliegt der kleine Ball von Maxi auf der einen zu Tobias auf der anderen Seite des Kreises. Der fängt ihn auf und wirft ihn schnell weiter zu einem Klassenkameraden, doch aufgepasst: Es ist noch ein zweiter Ball unterwegs und den muss Tobias auch gleich fangen. Die Übung mit zwei Bällen funktioniert nur, wenn sich alle konzentrieren und jeder auf den anderen achtet: Passt mein Klassenkamerad auf? Hat er gesehen, dass ich zu ihm werfe? Teamwork und Konzentration sind zwei zentrale Punkte, die im Projekt „Kick for future“ am Montag in der 9a der Franz-Xaver Gruber Mittelschule erarbeitet wurden.

„Toll, wie gerade und ordentlich ihr sitzt“, lobt Dominik Haselbeck, eigentlich Kickboxweltmeister und an diesem Tag Mental- und Motivationstrainer in der Abschlussklasse. Das haben die Jugendlichen auch schon gelernt: Aufrecht sitzen und sich richtig präsentieren sind Dinge, die für die Zukunft und vor allem für die Bewerbungsgespräche der jungen Leute sehr wichtig sind. Zum dritten Mal arbeitet Dominik Haselbeck mit den Jugendlichen der 9a, die Termine waren über das ganze Schuljahr verteilt. Kleine Spiele, Denkübungen und Teamarbeit bei der Erstellung von Plakaten sollen den Schülern wichtige Fähigkeiten vermitteln – und zwar einmal nicht

durch Lehrer, sondern durch den Kickboxweltmeister. Das kommt gut an bei den Schülern: Alle Finger schnellen nach oben bei der Frage, was sie gelernt haben. „Wie man sich verhalten soll, wenn einen jemand in der Disko anpöbelt“, sagt Tobias. „Dass man sich auf kleine Aufgaben gut konzentrieren soll“, sagt Gernot.

Im Zentrum des Trainings steht auch, Erkenntnisse aus dem Leistungssport mit den Anforderungen

des Alltags zu verbinden. So haben sie Schüler im Team ihre Stärken und Schwächen erarbeitet. „Es ist schon etwas anderes, wenn man vom besten Freund hört, was man gut oder nicht so gut kann“, erklärt Dominik Haselbeck, der insgesamt zum siebten Mal an der Franz-Xaver-Gruber Mittelschule ist. Finanziert werden seine Trainings von der Gesellschaft zur Förderung beruflicher und sozialer Integration in Passau.

In der Gruppe macht die 9a noch eine Übung: Reagieren auf Zahlen. Die Schüler kicken und boxen in die Luft, unterschiedlichen Zahlen sind unterschiedliche Bewegungskombinationen zugeordnet. Die Jugendlichen sind gut, die Lehrer tun sich schwerer. „Jugendliche können das meistens besser“, sagt Dominik Haselbeck. Besser als Erwachsene – das ist schließlich die beste Motivation für die Schüler. – cts



Konzentration pur: Der 14-jährige Max Lazarus übt mit Dominik Haselbeck.

– Foto: Schönstetter