# Mit Weltmeister-Trainer auf der Matte

Mit einem abwechslungsreichen Sommersporttag gingen die Entdeckertage an der Erhard-Junghans-Schule zu Ende.

Auch ein Yoga-Kurs wurde beim Sommersporttag an der Erhard-Junghans-Schule angeboten. Foto: Erhard-Junghans-Schule

**SCHRAMBERG.** Mit einem abwechslungsreichen Sommersporttag sind die Entdeckertage an der Erhard-Junghans-Schule Schramberg erfolgreich zu Ende gegangen. Nach mehreren Tagen, an denen die Schülerinnen und Schüler losgelöst vom regulären Stundenplan auf vielfältige Weise Neues entdecken konnten, bildete der gemeinsame Sporttag den passenden Abschluss.

Ganz im Sinne der Entdeckertage standen auch beim Sommersporttag neue Erfahrungen im Mittelpunkt. Organisiert wurde dieser maßgeblich von Sportfachschaftsleiter Mathias Armbruster. Gemeinsam mit dem Kollegium stellte er ein vielseitiges Programm zusammen, aus dem die Schüler ihr persönliches Wunschangebot auswählen konnten.

### Bewusste Bewegungen

Die Auswahl reichte von Tennis, Badminton und Frisbee über Beachvolleyball bis hin zu einer Wanderung mit anschließendem Besuch des Tennenbronner Freibads. Auch Yoga gehörte zum Programm. Dabei standen weder Wettkampf noch Bestleistungen im Vordergrund. Stattdessen stärkten Atemübungen, Meditation und bewusste Bewegungen das Körperbewusstsein und boten den Teilnehmenden die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

Ein besonderes Highlight war das Kampfsportangebot von Andreas Dold und Mathias Jehle. Im Mittelpunkt stand Ju-Jutsu, eine Sportart, die Elemente verschiedener Kampfkünste miteinander verbindet. Die Schülerinnen und Schüler trainierten Koordination und Reaktionsfähigkeit und erfuhren, dass beim Ju-Jutsu nicht körperliche Kraft, sondern vor allem Technik, Disziplin und gegenseitiger Respekt entscheidend sind.

Dass der Kurs von einem ausgewiesenen Experten geleitet wurde, verlieh dem Angebot zusätzliche Attraktivität. Andreas Dold ist amtierender Weltmeister-Trainer und vertrat das Ju-Jutsu erst wenige Tage zuvor bei den Finals 2026 in Hannover als Trainer bei den erstmals ausgetragenen Deutschen Mannschaftsmeisterschaften.

### Welt der Steinzeit

Der Sommersporttag griff damit den Grundgedanken der Entdeckertage eindrucksvoll auf: Lernen und Erleben finden nicht nur im Klassenzimmer statt. Statt eines festen Stundenplans konnten die Schüler eigenen Interessen nachgehen, neue Sportarten kennenlernen und gemeinsam aktiv sein – ein gelungener Abschluss einer Woche voller neuer Eindrücke und Erfahrungen.

Bereits in den Tagen zuvor hatten sich die einzelnen Klassen mit ganz unterschiedlichen Themen beschäftigt. Die Fünftklässler tauchten in die Welt der Steinzeit ein, während die sechsten Klassen gemeinsam mit dem Bauhof Schramberg bei einer Müllsammelaktion Verantwortung für ihre Umwelt übernahmen. Die siebten Klassen erkundeten im Technorama naturwissenschaftliche und technische Phänomene. Für die Achtklässler stand die Vorbereitung auf ihr erstes Praktikum in Klasse 9 im Mittelpunkt. Die neunten Klassen setzten sich mit jeweils unterschiedlichen Filmen wie Napola, Schindlers Liste und Die Welle intensiv mit dem Nationalsozialismus und der Judenverfolgung auseinander.

Der besondere Reiz der Entdeckertage liegt laut Mitteilung darin, dass für einzelne Themen deutlich mehr Zeit zur Verfügung steht als im regulären Unterricht. So können Inhalte intensiver behandelt werden.