

Achtal News

Baienfurt

Neues aus Schule und Heimat



1. Ausgabe 2009

Silberpfeile jetzt auch in Baienfurt

Bei der diesjährigen Projektprüfung der Klasse 9 entwickelte das Merkle-Racing-Team ein nagelneues Silberpfeilmotormodell Marke Eigenbau. Die ersten Testfahrten verliefen sehr erfolgreich, so dass einem Start beim nächsten "Kärreles-Rennen" nichts mehr im Wege stehen wird. Für einen Platz im Cockpit stehen neben Max und Moritz Merkle auch Angelo Hasel und Nicole Heitz bereit, nachdem Michael Schumacher seine Karriere endgültig beendet hat. Der neue Baienfurter Bolide entstand innerhalb einer Woche unter fachmännischer Aufsicht von Hans-Georg Buchwald, dem Techniklehrer der Achtschule. Gefertigt wurden das Fahrzeug in der Werkstatt der Merkle Maschinenbau GmbH.



Der Prototyp des neuen Baienfurter Silberpfeilmotors glänzt nicht nur in der tief stehenden Herbstsonne, sondern sieht auch einer glänzenden Zukunft entgegen. Schon bald sollen erste Testfahrten Auskunft über Aerodynamik und Straßenlage geben. Wer das Fahrzeug im Renneinsatz steuern soll, steht derzeit noch nicht fest, Qualifikations- und Trainingsfahrten im Frühjahr werden zeigen, wer das beste Potential mit bringt, um den neuen Racer erfolgreich zu steuern. Über einen Einsatz in der Formel 1 hat sich das Konstrukteursteam um Max Merkle noch keine Gedanken gemacht. "Bisher müssen wir noch selbst Hand anlegen und für schnelle Fahrt sorgen", meint Max Merkle. Für ein Angebot eines renommierten Motorenlieferanten scheint er aber offen zu sein. Bezüglich der Reifen macht er sich keine Sorgen, die gibt es in jedem Baumarkt günstig zu kaufen.



Neues von der Achtschule

Neue Werkrealschule

Wie vom Gemeinderat mitgeteilt wurde, wird die Achtschule im kommenden Schuljahr zur neuen Werkrealschule weiterentwickelt. Damit hat jeder Schüler die Möglichkeit, bei entsprechender Leistung eine Mittlere Reife in Baienfurt zu erwerben. Gleichzeitig hat die Gemeinde auch den Antrag gestellt, dass es an der Schule ab dem Schuljahr 2010/11 ein erweitertes Ganztagesangebot geben wird.



Neues Spielgerät

Auf dem Schulhof der Hauptschule wurde ein neues Spielgerät aufgestellt. Dieses wurde vom Elternbeirat der Schule ausgewählt und auch gesponsert.

Neuer Bäcker

Seit Anfang dieses Schuljahres beliefert uns die Bäckerei Sauter täglich mit frischem Pausenbrot. Der Andrang in der großen Pause ist seither noch einmal gewachsen.

Impressum:

Achtschule Baienfurt
Klasse 9

Redaktionsteam:

Attila Rinczi
Angelo Hasel
Maximilian Merkle
Moritz Merkle
Martin Traudt
Ibrahim Recalar
Nicole Heitz
Anna Damoune
Kerstin Hund



Labor-AG startet mit tollem Angebot

Naturwissenschaftlichen Phänomenen können Grundschüler an der Achtschule seit den Herbstferien auf den Grund gehen. Johannes Weiland, Student an der PH Weingarten, bietet diese "Forscher-Werkstatt" jeden Dienstag im naturwissenschaftlichen Fachraum der Achtschule an. 20 junge Forscherinnen und Forscher begeben sich hierbei auf die Entdeckung ganz alltäglicher chemischer, physikalischer oder biologischer Reaktionen. Da werden Raketen gestartet, Magnete untersucht und mit Stoffen experimentiert, und das alles nach dem Geschmack und dem Interesse der jungen Wissenschaftler. Die Labor-AG läuft zunächst bis zum Ende des Schulhalbjahres, soll aber bei entsprechendem Interesse weitergeführt werden. Zu jedem Versuch gibt es eine Versuchsanleitung, es handelt sich also um vorstrukturierte Versuche. Durch sie soll den Kindern ein bestimmter Sachaspekt vermittelt werden. Allerdings dürfen die Schüler die durchgeführten Versuche auch variieren oder neue entwickeln.

Aus dem Inhalt

Neues aus der Achtschule S. 1 - 9
Gesundheit aus der Region S. 10
Mobbing unter Schülern S. 12
Backen und Kochen S. 15
Sport S. 16 - 22
Jugendtreff S. 23
Lustiges S. 24

Die SuperNova ist gelandet

Der Hauptschulhof erhält ein neues Spielgerät



Ja hat denn da eine Bombe eingeschlagen?



Die Frau Jocham meint, das sei der Landeplatz für die SuperNova.



Ich kann es kaum erwarten, bis es so weit ist.



Hau Ruck – Packt an, die Frau Jocham guckt schon ganz ungeduldig.



Wer buddelt jetzt die Löcher für die Standbeine?



Jippiee!!

So, des dät roicha! Des basst scho!



Aber zuerst müssen wir drei testen, ob es stabil genug ist und bis dahin wird es abgesperrt!



Eislaufntag 03. Dezember 2009

Wieder war es soweit: Alle Grundschüler und alle Hauptschüler erlebten einen „eisigen“ Sporttag im Ravensburger Eisstadion. Auch wenn es die eine oder andere Blessur gab, hatten doch alle ihren Spaß am Gleiten, Rutschen und Pirouetten drehen. Besonders schön dabei war, dass die größeren Schüler sich sehr liebevoll auch um die jüngeren Schüler kümmerten. Ob beim Schlittschuhe anziehen, bei den ersten Schritten auf dem Eis oder wenn es mal weh getan hat, immer war ein „Großer“ oder eine „Große“ zur Stelle und reichte eine hilfreiche Hand. So hatte jeder seinen Spaß und wir freuen uns schon auf das nächste Mal.



Kerzenlicht, Plätzchenduft, Weihnachtslieder

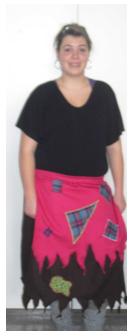
Am Mittwoch, dem 2. Dezember 2009, konnte Herr Hummel zum alljährlichen Adventskaffee in der Achtschule neben seinem Kollegium auch Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Schule begrüßen. Besonders freute es die Schulgemeinschaft, dass auch wiederum viele „Ehemalige“ den Weg zu ihrer früheren Wirkungsstätte gefunden hatten. Mit weihnachtlichen Weisen stimmte die Chor-AG mit Frau Jerg in den Nachmittag ein. Auch zwei Klarinetten-Spielerinnen aus der vierten Klasse, begleitet von Frau Traut auf dem Keyboard, spielten einige Weihnachtslieder.



„Ein Wintermärchen“, nach einer Geschichte von Max Bollinger, führte die Theater-AG der Hauptschule unter Leitung von Frau Thiel und Frau Lohmüller auf. Mit ihrem Spiel erinnerten die neun Mädchen an die eigentliche Bedeutung des Weihnachtsfestes. Anschließend saß man bei Kaffee und Kuchen noch in gemütlicher Runde beisammen.

Wilde Zicke - Zick Zick

Bei der diesjährigen Projektprüfung der Klasse 9 stellte die Fasnetsgruppe, in der Besetzung mit Jenny Mayer, Franziska Möslein, Derya Durmaz und Tugba Süleymanoglu ein selbst entworfenes Fasnetskostüm



her. Unter der Aufsicht und mit Hilfe von Frau Huber-Ohl meisterte die Projektgruppe diese selbst ausgedachte Aufgabe.

Anregungen holten sich die jungen Designerinnen bei den Zünften aus Fronhofen und Mochenwangen. Bei der Gestaltung und Ausschmückung des Fasnetskostüms wurden Elemente der beiden Zünfte gemischt. Die Zacken der Schürze wie auch die Aufnäher auf Rock und Schürze wurden als Ideen aufgenommen und farblich neu zusammengestellt.



Erste Hilfe auf dem Schulhof - Schulsanitäter im Einsatz

Es ist 9:55 Uhr, die große Pause beginnt. Kerstin und Sebastian, zwei Schulsanitäter, machen sich auf den Weg in die Grundschule. Kaum angekommen schon der erste Einsatz, ein kleines Mädchen fällt von einem Klettergerüst runter. Die Schulsanitäter laufen gleich hin und helfen ihr hoch. Dann gehen sie zusammen mit der Verletzten ins Schulhaus. Dort schauen die Schulsanitäter die Wunde an und stellen fest, dass es zum Glück nur eine Schürfwunde am Knie gegeben hatte. Sie machen die Wunde sauber und verbinden dann das Knie.



In unserer Schule gibt es seit 3 Jahren die Schulsanitäter. Alle 13 Schulsanis haben zuerst einen Erste Hilfe Kurs beim Deutschen Roten Kreuz abgelegt, bevor sie ihren ersten Einsatz auf dem Schulhof hatten. Es gibt auch immer wieder Fortbildungen, in denen man alles noch mal wiederholt und auch Neues dazulernt. Jedes 3. Jahr sollte man seinen „Erste-Hilfe-Kurs“ noch mal wiederholen und auffrischen.

von Kerstin Hund



In eine Sanitätertasche gehören:

Pflaster, Verbandspäckchen, Handschuhe, Eisspray, Rettungsdecke und Desinfektionsmittel. Nach jedem Einsatz wird die Sanitätertasche wieder neu aufgefüllt.



Die Schulsanitäter gehen in jeder großen Pause in die Grundschule und helfen bei Verletzungen wie Schürfwunden und Prellungen. Die Kinder erkennen die Schulsanitäter an der gelben Warnweste, die sie anhaben.



Es werden immer wieder neue Schulsanitäter gesucht. Wer Interesse hat soll sich bitte bei Frau Deussen melden. Aktuell erhalten alle Schulsanitäter neue T-Shirts, damit sie auch außerhalb ihres Dienstes gut für die anderen Schüler erkennbar sind.

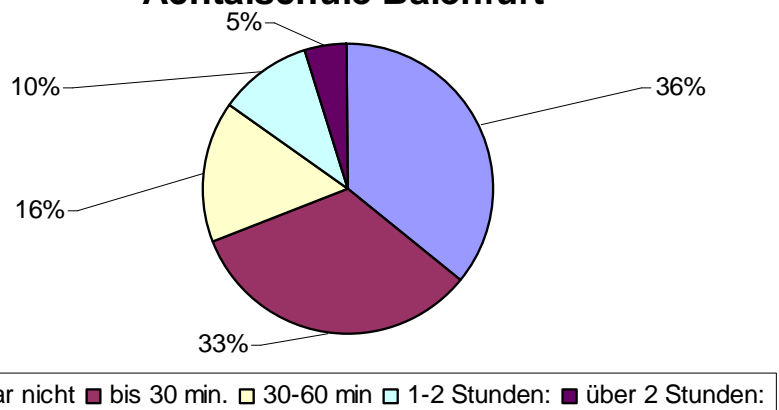
Mach mit!

**Wie lange lesen unsere Schüler in Freizeit und Schule?
Untersuchung zum Leseverhalten an der Achtalschule**

Die Schülerinnen und Schüler der Klasse 8 beschäftigten sich im Unterricht zusammen mit ihrem Klassenlehrer Herr Holzschuh mit der Frage nach dem Leseverhalten von Kindern und Jugendlichen. "Lesen ist heute doch out", meinte ein 8.-Klässler, "wir sehen lieber fern oder chatten im Internet. Dabei muss man genug lesen." Doch sie wollten es genauer wissen und führten deshalb an der Achtalschule eine Befragung durch. Befragt wurden die Klassen 3 bis 10 nach ihrer täglichen Lesedauer. Lesen Mädchen tatsächlich mehr als die Jungen, wie es immer wieder heißt? Sind die Jungs wirklich Büchermuffel?

Tatsächlich kann man die Jungs in drei etwa gleich große Gruppen einteilen. Etwa ein Drittel (33%) der Jungs lesen täglich eine halbe Stunde lang in Büchern, Zeitschriften oder Zeitungen. Beinahe ein weiteres Drittel (31%) behauptet von sich länger als 30 Minuten täglich zu lesen, sogar bis zu 2 Stunden (5%). Dagegen steht etwas mehr als ein Drittel (36%), das sind die sogenannten Nicht-Leser. Sie lesen nur das, was in der Schule gelesen werden muss, aber in ihrer Freizeit gehört lesen nicht dazu. X-Box und TV-Total haben bei ihnen eine höhere Anziehungskraft als ein Buch.

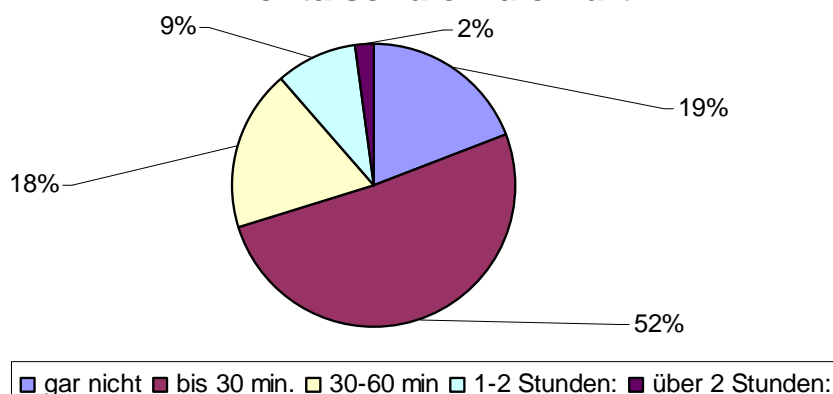
**Tägliches Leseverhalten Jungen
Achtalschule Baienfurt**



Fazit der Befragung:
Die Jungs haben deutlich mehr Lesemuffel in ihren Reihen, aber auch die größere Anzahl an Viel-Lesern. Die Mädchen glänzen mit insgesamt mehr Leserinnen, allerdings können sie die Jungs bei den Viel-Lesern nicht erreichen.

Mädchen an der Achtalschule lesen nach eigenen Angaben deutlich mehr und länger als die Jungs. Über die Hälfte aller Mädchen (52%) liest jeden Tag bis zu 30 Minuten in Büchern oder anderen Schriftstücken. 29% der Mädchen sind sogar bis zu 2 Stunden täglich mit Lesen beschäftigt, während der Anteil der Nicht-Leserinnen die 20%-Marke nicht erreicht. Dennoch bedeutet das, dass fast jedes fünfte Mädchen Lesen nicht zu seiner Freizeitbeschäftigung zählt. Talkshows und Seifenopern sind leichter zu verdauen und zu verstehen, der Weg in die Bücherei ist aufwendiger und anstrengender.

**Tägliches Leseverhalten von Mädchen
Achtalschule Baienfurt**





Die neue Werkrealschule startet 2010 auch in Baienfurt

Die Weichen für die neue Werkrealschule sind gestellt. Die Landesregierung hat dem Konzept für die Weiterentwicklung der Hauptschule zugestimmt. Nun haben sich die Gemeinde Baienfurt und die schulischen Gremien mit einem einstimmigen Votum für die Einrichtung einer neuen Werkrealschule an der Achtalschule ausgesprochen. Der entsprechende Antrag an die Schulverwaltung ist gestellt, die Genehmigung wird bis Ende

Bereits zum Schuljahr 2010/11 starten in Baienfurt die ersten Schüler in die neue Werkrealschule. Mit dabei sind alle Schüler der Klassen 5 bis 8, lediglich die Neunt- und Zehntklässler absolvieren ihr letztes Jahr noch nach den bisherigen Bedingungen. Die neue Werkrealschule führt wie die Realschule zu einem gleichwertigen mittleren Bildungsabschluss (Mittlere Reife). Damit haben alle Schülerinnen und Schüler unabhängig von der Grundschulempfehlung in Klasse 4 die Möglichkeit und die Chance, eine Mittlere Reife zu erreichen

Die neue Werkrealschule ist weiterhin wie zuvor die Hauptschule geprägt vom **Klassenlehrerunterricht**. In den Klassen 5 und 6 gibt es **drei zusätzliche Stunden in Deutsch und Mathematik**. Am Ende von Klasse 7 werden in einer **Kompetenzanalyse** Stärken und Schwächen der Schüler getestet. Für die individuelle Förderung gibt es zusätzliche Wochenstunden. Das pädagogische Konzept der bisherigen Hauptschulen mit Individualisierung und Beratung wird ergänzt um mehr Lern- und

Über den Wechsel von Klasse 9 nach 10 soll die Klassenlehrerkonferenz befinden. Wer einen Notendurchschnitt von mindestens 3,0 in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch sowie im Wahlpflichtfach erreicht und in keinem der genannten Fächer schlechter als ausreichend ist, der lässt auf jeden Fall erwarten, dass er die in Klasse 10 zu stellenden Anforderungen erfüllen kann.

Die Schülerinnen und Schüler können in den Klassen 8 und 9 zwischen folgenden **Wahlpflichtfächern** wählen:

Natur und Technik, Wirtschaft und Informationstechnik, Gesundheit und Soziales

Jedes Wahlpflichtfach wird mit zwei Wochenstunden unterrichtet.

Am Ende der Klasse 10 steht eine Abschlussprüfung. Sie führt zu einem mittleren Bildungsabschluss. **Der mittlere Bildungsabschluss ist Ziel der Werkrealschule.** Daneben besteht aber auch die Möglichkeit, das zweite Jahr der zweijährigen Berufsfachschule zu besuchen oder - bei Vorliegen der erforderlichen Noten - auf ein Berufskolleg oder ein Berufliches Gymnasium überzuwechseln. Für den Wechsel aufs berufliche Gymnasium ist jeweils ein Notendurchschnitt von 3,0 notwendig. Für das Berufskolleg soll es keine Notenschwelle geben. Wer die Werkrealschule nach Klasse 9 verlassen möchte, kann wie bisher

Zentrales Kernelement der Werkrealschule wird die enge Kooperation mit dem ersten Jahr der zweijährigen Berufsfachschule in Klasse 10 sein. Sie ist prägendes Merkmal der Werkrealschule. Hier wird eine erste berufliche Grundbildung vermittelt und der **Übergang in das duale System** damit deutlich erleichtert. In Klasse 10 der Werkrealschule findet der Unterricht sowohl an der Werkrealschule (3 Tage) wie auch an der beruflichen Schule (2 Tage) statt.

Unsere Schülersprecher stellen sich vor



Kevin Franjic, Kl. 10

16 Jahre

Alter:

23. 03. 1993

Geburtsdatum:

Ski fahren,
baden

Hobbys:

Achtalschule

Schule:

blau

Augenfarbe:

blond

Haarfarbe:

Baindt

Wohnort:

Mathematik,
Sport,
Englisch

**Schulische
Interessen:**

GS Baienfurt
HS Baienfurt
zur Zeit WRS

**Schulischer
Werdegang:**

Hanna Beddig, Kl. 10

18 Jahre

31. 08. 1991

Fußball spielen,
feiern

Achtalschule

braun

braun

Bergatreute

Mathematik,
Deutsch

Grund- und
Hauptschule mit
Werkrealschule
Bergatreute

Praktikanten an der Achtschule

Ehemalige Schülerinnen und Schüler kehren gerne an „ihre Schule“ zurück (von Irmgard Lohmüller)

Zurzeit absolvieren drei ehemalige Schüler/innen ihr Praktikum bei der Schulsozialarbeit. Gemeinsam ist allen Dreien, dass sie ihre Grund- oder Hauptschulzeit an unserer Schule verbrachten.



Da sind zum Einen die zwei jungen Männer: **Alexej Schnell** und **Markus Maier**, die eine Ausbildung zum Jugend- und Heimerzieher im IFSB (Institut für soziale Berufe) in Ravensburg durchlaufen. Seit Beginn des Schuljahres 2009/10 sind beide, als Praktikanten, zuerst fünf Wochen am Stück und jetzt noch einen Nachmittag pro Woche bei der Schulsozialarbeit tätig. Alexej hat an unserer Schule seine Hauptschulzeit verbracht und die Mittlere Reife in der Werkrealschule gemacht, Markus besuchte unsere Grundschule.

Sie konnten in verschiedenen Klassen hospitieren und zu guter Letzt führten sie sogar noch ihr eigenes „Klötzles-Projekt“ in verschiedenen Dreier- und Viererklassen der Grundschule durch. Zu diesem Projekt beschafften Alexej und Markus hunderte von kleinen Holzlättchen (Stabhölzer für Parkettböden) mit ca. 16cm Länge. Beginnend mit verschiedenen Einführungsspielen, in der Schulturnhalle, durften die Grundschüler dann ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Sie bauten ganze Städte mit Straßen und Eisenbahnlinien, mit Wolkenkratzern und separaten Wohnlandschaften. Jedes Kind war so in sein Spiel versunken, dass es eine Freude war dabei zuzuschauen.

Jetzt leiten Alexej und Markus, jeweils am Mittwochnachmittag, selbstständig zwei Schülergruppen. Markus hat eine gemischte Gruppe mit Schüler/innen der Klasse 5 und Alexej leitet eine Jungengruppe, mit Jungs aus der Klasse 8. Die Ziele dabei lauten: Gemeinschaft, Spiel, Spaß, soziale Kompetenz und sinnvolle Gestaltung der Freizeit.



Eine weitere ehemalige Schülerin begann ihr Praktikum am 5. November. **Jasmin Souli**, die erst letztes Schuljahr die Hauptschulabschlussprüfung ablegte. Sie besucht nun die Edith-Stein-Schule in Ravensburg und muss ein wöchentliches Tagespraktikum bis Februar 2010 durchführen. Jasmin hilft bei Vorbereitungen, die das Schülercafe betreffen mit, sie erledigt kleinere Bürotätigkeiten und betreut kleinere, nichtkonfessionelle Schülergruppen, während des Religionsunterrichts. Für alle drei ist Baienfurt eine attraktive Praxisstelle, da Ihnen viel Möglichkeiten, um Erfahrungen zu sammeln gegeben werden. Für mich, als Schulsozialarbeiterin ist es eine Bereicherung diese jungen Menschen zu begleiten und ich freue darüber, dass ehemalige Schüler/innen gerne wieder an unsere Schule zurückkehren.



Neben einer Einweisung in die Tätigkeitsbereiche in der Schulsozialarbeit konnten die beiden jungen Männer ganz zu Anfang an einem Projekt Namens „Teampower“, in Klasse 8, teilnehmen. Bei diesem einwöchigen Projekt ging es darum, den Teamgeist der Klasse zu stärken.



Zudem konnten wir beobachten, wie sich zuvor eher Einzelgänger über das Bauen, mit anderen plötzlich zusammengesellten und gemeinsam das Begonnene weiterentwickelten. Selbst das Aufräumen am Schluss bereitete keine Schwierigkeiten, alle halfen mit und so war in kurzer Zeit wieder Ordnung in der Turnhalle.



Gesundheit aus der Region - Obstbau Fricker

von Julia Fricker



Streuobstwiesen gibt es große, unterschiedlich alte Obstbäume verschiedener Sorten. Es sollte jedoch ein neues System eingeführt werden, das die Obsternte erleichtert. Die Streuobstwiesen wurden zu Obstplantagen, das heißt, die kleineren Obstbäume stehen in Reihen. Auf jeder Obstplantage wird nur eine Obstsorte angebaut. Das Obst konnte dadurch leichter geerntet werden.

Unsere Apfelsorten:

- Gala
- Jonagold
- Elstar
- Boskop
- Golden Delicious
- Delba

Der Betrieb ist ein reiner Familienbetrieb von drei Generationen. Es werden zehn verschiedene Sorten Kernobst und Steinobst angebaut und verkauft. (Zum Beispiel: Äpfel, Birnen, Zwetschen



Aufbewahrung: Früher wurden frühe Äpfel entweder gleich gegessen oder verarbeitet. Die Späteren kamen für die nächsten Monate in den dunklen, kühlen, gut durchlüfteten Keller. Wer so was heute noch hat, kann dort sein Liebingsorte oder die Ernte vom Vertrauenshändler gut bunkern. Dabei gilt das gleiche wie in der Obstschale: nicht stoßen, nicht stapeln und darauf achten, was daneben liegt. Denn Äpfel entwickeln das Gas Ethylen, das sie reifen lässt, aber auch Zitrusfrüchte, reife Bananen, Kartoffeln oder Blumensträuße welk macht. Im Kühlschrank passiert das



spritzen, mähen, schneiden, pflanzen, ausdünnen und Fruchtbehangsregulierung. Die Familie



One apple a day keeps the doctor away.



Jugendschutzgesetz

von Moritz Merkle

Das Gesetz regelt den Verkauf und die Abgabe von Tabak, Alkohol, Filmen und den Aufenthalt in Diskotheken und Gaststätten. Der Schutz von Kindern und Jugendlichen hat für die Bundesregierung oberste Priorität. Dieser Schutz beginnt schon im Säuglingsalter und soll Kleinkinder, Kinder und Jugendliche in allen Lebensphasen und Lebenssituationen begleiten. Die Bundesregierung setzt sich dafür ein, junge Menschen bestmöglich vor Gefahren von Alkohol- und Tabakkonsums zu schützen. Darüber hinaus steht der Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Gefährdungen oder Beeinträchtigungen durch Medien im Vordergrund. 2008 wurde das Jugendschutzgesetz zugunsten eines wirksameren Schutzes vor gewaltbeherrschten Filmen und Computerspielen verschärft.



Wesentliche Kernpunkte des Jugendschutzgesetzes sind:

- Computerspiele und Bildschirmspielgeräte müssen wie Kino- und Videofilme mit einer Altersfreigabekennzeichnung versehen werden.
- Außerdem wurde ein Verbot für Tabak- und Alkoholwerbung in Kinos vor 18 Uhr festgelegt.
- Die Verbote für schwer jugendgefährdende Medien, insbesondere die mit Gewaltdarstellungen, wurden erweitert und verschärft.
- Die gewerbliche Abgabe von Tabakwaren an Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren ist verboten. Für Zigarettenautomaten gilt eine Übergangsfrist: sie müssen bis 31.12.2008 technisch so umgerüstet sein, dass Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren die Entnahme von Zigaretten nicht möglich ist.

Ich möchte mit diesem Text zeigen, durch welche Kriterien Mobbing entsteht und wie man dagegen angehen kann. Es fängt meist eher harmlos an. In deiner neuen Klasse kristallisieren sich einzelne „Gruppen“ und Freunde heraus. Doch wächst die Klasse auch vollends zu einer Gemeinschaft zusammen? Jeder Mensch hat seine eigene Persönlichkeit. Leider wird in der Pubertät mehr und mehr auf Ideale geachtet, die in der Musikszene oder von Prominenten vorgelebt werden, und zu diesen will jeder Einzelne passen, auch wenn er sich dazu verändern muss. Manche Teenager wollen „cool“ sein und sind stolz, ihrer „Gruppe“ anzugehören. Doch es gibt verschiedene Gruppen, Meinungen und Musikrichtungen. Vor allem bei den Musikstilen gibt es oft Unstimmigkeiten. Wo bei den einen harte Worte und primitive Sprache verwendet wird, hören andere eher Musik, die zum Nachdenken anregt. Fanatisch daran denkend, dass „seine Gruppe“ ja so toll ist, lassen manche die Menschlichkeit außer Acht. Macht und Respekt, das möchte man erreichen. Hauptsache, man ist der Coolste und der „Toughste“ in der Gruppe. Doch erneut kommt das Problem mit den anderen Gruppen auf. Eine Art Machtkampf entsteht. In den Klassen wäre es dann so, dass eine Person, die nicht dieser speziellen Gruppe angehört, ausgegrenzt wird und somit nicht dazu gehört. Da die Gruppe der anderen überwiegt, haben sie die Macht und können Druck ausüben. Selbst wenn sich die gemobbte Person versucht anzupassen, verstößt man sie. Doch in der „Machtgruppe“ gibt es auch Unterschiede. Hier gibt es Täter und Mitläufer. Die Täter sind die, die mobben und die Mitläufer so beeinflussen, dass sie dasselbe tun. Die Mitläufer machen meist nur mit, um selbst Anerkennung zu finden und in die Gemeinschaft der Gruppe aufgenommen zu werden. Aber zurück zum Mobbing. Es kann so extrem werden, dass es zu Handgreiflichkeiten kommt und das fast täglich.

Mobbing unter Schülern

Von unserer Mitarbeiterin Corinna Sutter



Leider ist heutzutage Mobbing ein heißes Thema in unserer Gesellschaft. Es begegnet uns überall, ob im Beruf oder in der Schule. Es gibt verschiedene Arten von Mobbing, doch leider wird erst zu spät bemerkt, wer und wie gemobbt wird. Vor allem an Schulen wird Mobbing immer mehr zum Problemthema. Es gibt kaum Schulen, an denen nicht gemobbt wird.

Doch Mobbing schlägt auch auf die Psyche. Verzweiflung, Angst, Hass und Rachelust entstehen. Das sind nur die Gefühle, die man einem ansehen kann. Zum Mobbing gehören auch verletzendende Worte wie: „Mann, bist du hässlich“, oder „Ej, du stinkst“. Das täglich, wöchentlich oder gar über Jahre hinweg zu hören, zerstört das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl. Kein Selbstbewusstsein oder Selbstwertgefühl zu besitzen kapselt einen noch mehr und mehr von allen ab. Man traut sich kaum noch etwas zu sagen, verfällt in Depressionen. Körperliche Gebrechen tauchen auf. Ständige Kopf- und Bauchschmerzen, Übelkeit oder sogar Erbrechen quälen einen. Bei richtig starkem Mobbing versucht man sich, so gut es geht, vor der Schule zu drücken und bleibt oft daheim, um der Pein zu entgehen. Manche Mobbingopfer sind so verzweifelt, dass sie nicht mehr wissen, was sie tun sollen. Einige Erkrankten an „SVV“, ausgesprochen: Selbstverletzendes Verhalten. Sie fügen sich selbst körperliche Schmerzen zu, um den seelischen Schmerz zu überdecken. Sie reißen sich Haare aus, ritzen sich oder schlagen ihren Kopf so lange gegen eine Wand, bis es blutet und der körperliche Schmerz über den seelischen Schmerz herrscht. Irgendwann ist man dann so kaputt, dass nur noch der Suizid bleibt. Das ist ihre Antwort, dem Terror zu entgehen. Zurzeit kommt bei den Mobbingopfern ein neuer „Trend“ auf. Amokläufer geben ihre Antwort auf Gewalt, Rauchlust wie schon erwähnt.

Am Ende kommt meist wieder ihr eigener Rod dabei heraus. Doch sie wissen: Ihre Peiniger können das, was sie ihnen angetan haben, niemanden mehr antun. Doch muss es so weit kommen, dass durch pubertäres Verhalten andere Menschen ausgelöscht werden? Gerade an Schulen sollten Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter aufmerksamer sein. Man kann schon früh erkennen, wer und wie gemobbt wird und kann dagegen angehen. Wenn es nicht anders möglich ist, steht der Schulwechsel nicht außer Frage. Für „Opfer“ gibt es spezielle Beratungsstellen, in denen ihnen geholfen wird. Als Betroffener sollte man sich nicht unterkriegen lassen. Man sollte sich seinen Eltern, Lehrern und Freunden anvertrauen und sich Unterstützung suchen. Bei schweren psychischen Schäden sollte ein Jugendpsychiater eingeschaltet werden. Wenn das gemobbte Kind stark genug ist, kann es das Erlebte aus der Schule selbst verarbeiten. Durch Zeichnungen, Gedichte oder Musizieren kann man sein Erlebtes verarbeiten.



Ich finde, dass sich die heutige Jugend zu sehr an den Idealen der Stars, Musiker und Medien orientiert und dadurch das Wesentliche am Menschen vergisst. Sie vergisst, was wirklich im Leben zählt. Es sind nämlich nicht die oberflächlichen Ideale der Stars, die zählen, sondern menschliche und emotionale Intelligenz und auch die praktische Umsetzung derselben.



Chatten im Internet

von Nicole Heitz

Chats ermöglichen, im direkten Austausch mit anderen Chat-Teilnehmern über das Internet in Echtzeit zu kommunizieren.



Gefahren und Probleme
Chatten bringt auch Gefahren mit sich. Da man nie richtig weiß, mit wem man wirklich chattet und wem man gerade was von sich erzählt.

Chatsucht
Der Spaß am Chatten kann für Kinder und Jugendliche aber auch für Erwachsene zu einer **Chatsucht** werden. Das besonders, wenn man gerade angefangen hat zu chatten.



Vorteile am Chatten

- Man kann kostengünstig synchron kommunizieren
- Der Kommunikationsverlauf bleibt einsehbar, kann also mehrfach gelesen und bei Bedarf gespeichert werden.
- Man muss sich nicht immer sehen um zu reden. Und Bekannte, die weit weg wohnen oder im Ausland, kann man so auch schnell erreichen und die Telefonkosten bleiben gering.
- Manche Leute haben niemanden, mit dem sie über ihre Probleme reden können. In einem Chat können sie dies auch anonym machen.

Nachteile am Chatten

- Das Chat-Fenster zeigt immer nur einen relativ kleinen Ausschnitt der gesamten Kommunikation.
- Langsam-Tipper verzweifeln, weil sie nicht schnell genug tippen können, was sie sagen wollen. So verliert der Empfänger langsam das Interesse.
- Bei vielen Chats kommen immer Werbungen, wenn man sich anmeldet.
- Wenn man dann einmal im Chat ist, kann es passieren, dass man nach ca. fünf bis zehn Minuten wieder "rausfliegt" und sich noch mal neu einloggen muss.



Vorsicht!
Nicht alle meinen es ehrlich im Chat.

Ehrlichkeit im Internet...

Mein Urlaubsvorschlag (von Tugba Süleymanoglu)

Shoppern und Bräunen in Antalya...

Vor zwei Jahren war ich zum ersten Mal mit meinen Eltern und mit meiner älteren Schwester in Antalya, um zwei Wochen Urlaub zu machen. Erst besuchten wir unsere Verwandtschaft in Adapazari, danach fuhren wir mit dem Bus nach Antalya. Dort wohnten wir in einem der großen Urlaubshotel. Es gab einen riesen-großen Swimming-Pool mit einer superlangen Rutsche.



Gleich neben dem Hotel konnten wir den

Sandstrand genießen und zur Abkühlung ins Meer springen.

Zur Erholung konnten wir uns in der hoteleigenen Physiotherapie von einem Masseur behandeln lassen und wer am Strand noch nicht genug Sport getrieben hat, der konnte sich noch im Sportraum mit Kraftgeräten und Laufbändern austoben.

Das Essen schmeckte ausgezeichnet und am Abend gab es immer eine Vorführung mit Tänzen und Spielen.



Projektprüfung 2009

Vier Schülerinnen der Kl. 9 gestalten einen Sportnachmittag für eine Grundschulklasse

Eine Sportveranstaltung der besonderen Art erlebten die Schüler der Klasse 3c am 12. November. Statt des normalen Nachmittagsunterrichts gestaltete das „Sportteam der Kl. 9“ bestehend aus Denise Pfender, Kerstin Hund, Julia Fricker und Anna Damoune im Rahmen der Projektprüfung zwei Schulstunden für die Klasse 3c. In diesen Sportstunden durften die Kinder als erstes ein kleines Aufwärmungsspiel machen und danach 4 Stationen durchlaufen. Die Stationen waren Sackhüpfen, Kegelschießen, Korbwerfen und Eierlauf. Auch Herr Hummel konnte sich an den interessant gestalteten Stationen sportlich betätigen. Vor der Siegerehrung gab es dann noch einen Durchgang „Völkerball“.



Am Schluss der Sportstunden waren alle Kinder Gewinner. Sie bekamen eine kleine Überraschung: Selbst hergestellte Müsli-Riegel als Stärkung und gesunde Getränke gegen den Durst. Die Sportstunden waren ein Riesenerfolg und alle hatten dabei Spaß.

Das Backrezept des Monats

von Anna Damoune

Der Marmorkuchen

Zubereitung

Die Butter mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren.
Danach die Eier einrühren.
Mehl und Backpulver miteinander vermischen und mit Milch in die Masse verrühren.

Eine Kuchenform einfetten und die Hälfte des Teiges einfüllen.

Die 3 Esslöffel Zucker mit dem Kakao vermischen und in den übrig gebliebenen Teig dazugeben.

Den dunklen Teig in die Form einfüllen.

Das Marmormuster kriegt man mit der Gabel hin.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 60 Minuten backen.

Zutaten

250 g Butter
250 g Zucker
1 P. Vanillezucker
5 Eier
500 g Weizenmehl
1 P. Backpulver
¼ l Milch

für die braune Schicht:

30 g Kakao
3 EI Zucker

Apfelmus

Am besten schmeckt Apfelmus aus säuerlichen Äpfeln, z. B. Boskoop, Braeburn, Cox Orange. Äpfel schälen, entkernen, klein schneiden, mit etwas Wasser kochen, nach Belieben mit Zucker und Zimt abschmecken und pürieren. Das heiße Mus in kalt ausgespülte Gläser füllen. Gläser umgedreht auf ein Küchentuch stellen und abkühlen lassen. Wer mag, kann ein paar der Apfelstücke auch durch Aprikose ersetzen.

Das Apfelmus hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche und passt nicht nur zu Süßem, sondern auch zu Herzhaftem wie Gans oder Kartoffelpuffern.

1 Bio-Zitrone, 750 g Äpfel (kann auch Fallobst sein, Hauptsache die Früchte haben reichlich Aroma), 80 g Zucker, 1/8 l Cidre oder naturtrüber Apfelsaft wer mag: 1 Prise Zimtpulver oder frisch geriebene Muskatnuss (unbedingt mal ausprobieren!)

Schritt 1

Die Zitrone heiß waschen, die Hälfte der Schale fein abreiben, den ganzen Saft auspressen. Die Äpfel vierteln, schälen und die Kerngehäuse herausschneiden. Die Äpfel in Schnitze schneiden.

Schritt 2

In einem Topf 60 g Zucker mit 1/4 l Wasser und dem Cidre oder Apfelsaft, der Zitronenschale und dem -saft aufkochen. Den Zuckersirup ungefähr 5 Minuten sprudelnd kochen lassen.



Schritt 3

Dann die Hitze ganz klein stellen, die Äpfel untermischen und den Deckel auflegen. Äpfel etwa 10 Minuten garen, bis sie zerfallen.

Schritt 4

Äpfel im Zuckersirup mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken oder alles mit dem Pürierstab durchmischen. Übrigen Zucker und Zimt oder Muskat dazugeben, untermischen. Das Mus kalt werden lassen.



Weltmeisterschaft-Südafrika 2010

Wir sind dabei!!!

von Maximilian Merkle

<p>Sicherheit im Land muss verbessert werden, 270 Mio Euro fehlen im Etat</p>		<p>Spielorte Port Elizabeth: Nelson-Mandela-Bay-Stadion(46 000, soll nach der WM auf 40 000 umgerüstet werden) Durban: Moses Mabidha-Stadion (70 000, mit Potenzial zum Ausbau auf 85 000) Umbau/Erweiterung: Johannesburg: Soccer-City-Stadion (94 700),Ellis-Park (70 700) Pretoria: Loftus-Versfeld-Stadion (55 000)</p>	<p>Polokwane: Peter-Mokaba-Stadion (45 000) Bloemfontain: Free-State-Stadion (46 000) Rustenburg: Royal-Bafokeng-Stadion (45 000)</p>
<p>Nach Berichten der Inspektorengruppe des Weltfußballverbandes FIFA sind Transportsysteme, Telekommunikation, Hotellerie und die medizinische Versorgung auf einem sehr guten Zustand und für die Weltmeisterschaft gerüstet. Kritisiert wird die mangelnde Sicherheit im Land, jedoch habe die Regierung des Staates die Mittel und das Wissen,</p>	<p>die WM ohne Probleme zu veranstalten. Die Verkehrsinfrastruktur des öffentlichen Personennahverkehrs muss beträchtlich verbessert werden. Außerdem fehlen laut Berichten südafrikanischer Medien, bedingt durch steigende Baupreise und den Mangel an heimischen Fachkräften, Gelder in Höhe von rund 270 Millionen Euro.</p>		
<p>Europa</p> <ul style="list-style-type: none"> Dänemark England Griechenland Niederlande Schweiz Slowakei Spanien Deutschland Frankreich Italien Portugal 	<p>Südamerika</p> <ul style="list-style-type: none"> Uruguay Chile Argentinien Paraguay Brasilien <p>Afrika</p> <ul style="list-style-type: none"> Südafrika Algerien Elfenbeinküste Ghana Kamerun 	<p>Nord- Mittelamerika</p> <ul style="list-style-type: none"> USA Honduras Mexiko <p>Asien</p> <ul style="list-style-type: none"> Australien Korea Japan Korea Republik <p>Ozeanien</p> <ul style="list-style-type: none"> Neuseeland 	



SG Baienfurt Kraftsport 1909

von Lukas Beutler

Die SG Baienfurt Kraftsport 1909 e.V. KG Baienfurt – Ravensburg - Vogt bietet Ringen im Verein für Schüler, Jugendliche und Aktive und stellt eine erste Mannschaft in der Regionalliga sowie eine zweite Mannschaft in der Bezirksliga. Ebenfalls stellt sie eine Jugendmannschaft. Eine Frauensportgruppe rundet das Angebot ab.

Höhepunkt im Ringerjahr sind das **Karl – Heinz – Buchter - Turnier** und der **Große Preis von Baden-Württemberg** für Jugendliche und weibliche Ringkämpfer. Außerdem ist das Ringerteam das erste Sportteam das unter dem Namen der SG Baienfurt auftrat.



SG Baienfurt Fußball 1927

Die SG Baienfurt Fußball 1927 e.V. ist mit ihren 430 Mitgliedern als eigenständiger Verein im Württembergischen Fußballverband, und über die Sportgemeinde Baienfurt als Dachorganisation der riesigen Sportvereine im Württembergischen Landessportbund organisiert.

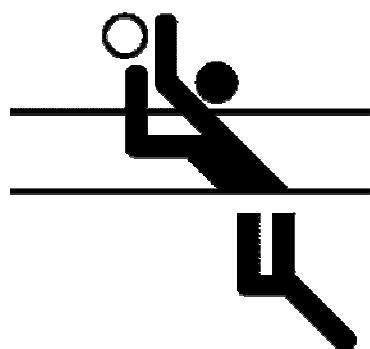
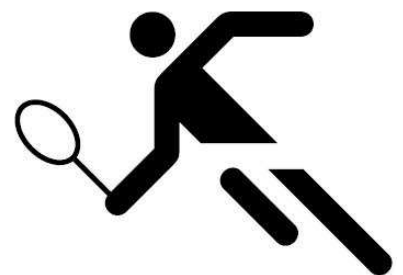
Der Verein hat eine Bezirksligamannschaft, eine B-Klassenmannschaft und eine Seniorenmannschaft im Aktivenbereich sowie 9 Jugendmannschaften bei der unter Selbstverwaltung stehenden Jugendabteilung des Vereins im Spielbetrieb.

Der SG-Fußball veranstaltet mehrmals im Jahr Jugend- und Mannschaftsturniere wie der Jugendcup der schon das 12. mal in Baienfurt stattfindet.



SG Baienfurt Tennis 1976

Die SG Baienfurt Tennis 1976 e.V. hat derzeit 300 Mitglieder. Dem Verein stehen 6 Sandplätze im Sportzentrum Achperle zur Verfügung. Neun Mannschaften (Damen, Herren, Senioren und Jugend) spielen in der Verbandsrunde. Wintertreff, Winterstammtische, Herbstwanderung, Clubmeisterschaften, Sommerfest, Street -Tennis -Turnier, Bändelesturnier, Skiausfahrt, Winter-Fitness-Training, Fußballturnier für den Tennisverein und Bewirtung beim Marktplatzfest gehören zu den Aktivitäten des Vereins.



SG Baienfurt Volleyball

Volleyball hat sich in Baienfurt zu einer erfolgreichen Sportart entwickelt, sowohl Jungen als auch Mädchen starten in unterschiedlichen Altersgruppen bei vielen Wettkämpfen. Auf Bezirksebene sind die Baienfurter Jugendmannschaften stets im Spitzenbereich zu finden. Seit dieser Saison startet die SG Baienfurt auch erstmals mit einer aktiven Herrenmannschaft. Daneben gibt es noch zwei Mannschaften, die in der Freizeit-Stadtrunde RV mitspielen. Training ist jeweils am Mittwoch und Freitag, Interessenten können sich bei Karl Kuchelmeister, dem Abteilungsleiter, weiter informieren und anmelden.



100 Jahre-SG Baienfurt-Kraftsport 1909 e.V. KG Baienfurt-Ravensburg-Vogt



von Angelo Hasel

KG Baienfurt

Die Kampfgemeinschaft Baienfurt Kraftsport 1909 e.V. KG Baienfurt – Ravensburg – Vogt bietet auch Ringen im Verein für Schüler, Jugendliche und Aktive. Die KG stellt eine erste Mannschaft (KG1) in der Regionalliga sowie eine zweite Mannschaft (KGII) in der Bezirksliga. Ebenfalls stellt sie eine Jugendmannschaft. Eine Frauensportgruppe rundet das Angebot ab. Höhepunkt im Ringer-Jahr ist das Karl – Heinz – Buchter-Gedächtnis-Turnier, das für männliche und weibliche Ringkämpfer (bis 14 Jahre) ist. Am darauf folgenden Tag kommt das große und auch international bekannte Turnier: der Große Preis von Baden-Württemberg.

Das Ringen in Baienfurt ist sehr bekannt, bekannter und älter als Fußball. Die KG gibt es jetzt schon 100 Jahre, das heißt es gibt diesen Verein mehr als eine Generation. Und er ist das Urstein der Gründung der heutigen SG Baienfurt. Die KG hat in Baienfurt allein ca. 30 Jugendringer im Training. Und in Vogt sind es ca. 45 Jugendringer im Training. Der Haupttrainingsort der Aktiven liegt in Baienfurt, dem Ursprungsort der KG, dort sind rund 30 Ringer im Training. Die Ringer sind auch fleißig und haben mehrmals in der Woche Training. Wer Lust hat, kann auch mal vorbei kommen und mitmachennebenan stehen unsere Trainingszeiten.

Baienfurt alte Schulturnhalle

Dienstag: — 18.00 - 19.00 Uhr, Jugend, Roland Bolduan, Marcel Bolduan

Mittwochs: — 14.00 - 15.00 Uhr, Bambini, Sarah Tränkle

Donnerstag: 17.30 - 19.00 Uhr, Jugend, Roland Bolduan

Vogt Sirgensteinhalle

Mittwoch: — 18.00 - 19.30 Uhr, Jugend, Talentgruppe, Ralf Ibele, Gerhard Tenhündfeld

Freitag: — 17.00 - 18.00 Uhr, Bambini, Gerd Ibele

18.00 - 19.00 Uhr, Schüler, Gerd Ibele

19.00 - 20.00 Uhr, Jugend, Felix Amann

Ebenweiler

Dorfgemeinschaftshaus

Freitag: — 18.00 - 19.00 Uhr, Schüler und Anfänger, Roland Bolduan

19.00 - 20.00 Uhr, Jugend, Roland Bolduan



DLRG - eine rettende Gesellschaft

Die Deutsche Lebens Rettungs-Gesellschaft (DLRG) ist mit 800.000 Mitgliedern und Förderern die größte freiwillige Wasserrettungsorganisation der Welt. Sie wurde 1913 gegründet. Ihre Aufgabe ist es Menschen vor dem Ertrinken zu bewahren. Dafür werden Schwimmkurse organisiert und durchgeführt, damit möglichst viele Menschen schwimmen lernen. Außerdem führt die DLRG Kurse zur Wasserrettung durch, so dass Schwimmer oder Wassersportler, die in Not geraten sind, geholfen werden kann.

von Erich Winkler

Die DLRG in Baienfurt

Die Ortsgruppe Baienfurt ist eine von 222 Ortsgruppen des DLRG Landesverbandes Württemberg. Seit dem Bau des Ozhallenbades im Jahre 1977 ist die DLRG in Baienfurt tätig. Seit 1982 ist Baienfurt sogar eine eigenständige Ortsgruppe.

Die Hauptaufgaben der DLRG sind:

- Schwimmausbildung
- Aufklärung
- Wasserrettungsdienst



Wie viel Mitglieder gibt es in Baienfurt?
Es sind insgesamt 308 Mitglieder

Wann sind die Übungsabende?
Montag:

18:25 – 19:15	Anfängerschwimmen/Jugendschwimmen
19:15 – 20:00	Juniorretter Rettungsschwimmer (Bronze) ABC – Tauchen
20:00 – 20:45	Rettungsschwimmer (Silber, Gold) Training für Erwachsene

Bei wem kann man sich melden?
Bei Charlotte Hummel

Wie alt sollte man sein?
Man darf schon ab 4 Jahren der DLRG beitreten

Welche Voraussetzungen sollte man mitbringen?
Man sollte Spaß am Schwimmen und Retten mitbringen



Jumpstyle, what is that?

von Denise Pfender

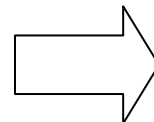


Jumpstyle ist ein Begriff aus dem Englischen und setzt sich aus den Wörtern „jump = springen“ und „style =



Als Jumpstyle bezeichnet man einen Stil der elektronischen Tanzmusik, die von der Melodie her einfach gehalten ist und praktisch auch sogenannte Nichttänzer relativ gut mitmachen können. Ein bisschen sportliche

Getanzt wird entweder in Gruppen oder einzeln. Dabei werden die Beine im Rhythmus während des Springens abwechselnd nach vorne und nach hinten gezogen. Meist tanzt man Jumpstyle mit mehreren Personen, wobei die Tänzer entweder im sogenannten „Duo-Jump“ neben-einander gleiche Schritte ausführen oder aber sich im „Duo-Kick“ gegenüber stehen und beim Jumpen synchron mit den Füßen aneinander anstoßen können. Das Berühren der anderen Tänzer durch unkontrollierte Tanzschritte ist mit Ausnahme des „Duo-Kicks“ soll tunlichst vermieden werden. Der Duo- oder Group-Jump (synchrones, choreografisches Tanzen in einer größeren Gruppe)



Wenn man in einer Gruppe ohne Choreografie oder Schrittfolge tanzt, wird dies als „Freestyle“ bezeichnet.



Tanzen Rund um die Welt

von Derya Durmaz

Tanzen dient als Sport der körperlichen Ertüchtigung und fördert Muskelaufbau, Motorik, Koordination und Gleichgewichtssinn. Das erfolgreiche Erlernen, Planen und Umsetzen komplexer Bewegungsabläufe bildet Selbstvertrauen und unterstützt ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper.



Dance style

Es gibt verschiedene Tanzarten wie

- Hip- Hop
- Ballett
- Breakdance
- Streetstyle
- Tango
- Samba
- Cheerleader
- Jumpstyle und noch viele andere Arten.

Ausdruck

Beim Tanzen kann man seine Gefühle ausdrücken, zum Beispiel beim Ausdruckstanz.

Wenn man traurig ist, sauer oder glücklich ist, kann man es bei verschiedenen Tanzarten zeigen.



Taekwondo macht Spaß

von Fabian Fäßler



So sieht einer aus, der Taekwondo betreibt: ein weißes Oberteil und eine weiße Hose, mit einem Gürtel. Mit einem weißen Gürtel fängt man an, um eine andere Farbe zu bekommen muss man eine Prüfung machen. Der schwarze Gürtel ist der beste und der letzte. Das Zeichen rechts heißt: Deutsche Taekwondo Union.

Unten Links sind die verschiedenen Gürtel beim Taekwondo zu sehen.

DEUTSCHE TAEKWONDO UNION E.V.



Taekwondo ist ein koreanischer Kampfsport. Tae steht für Fuß, Kwon für Faust und Do für Geist/Weg. Im Taekwondo schlägt man mit der Faust oder mit dem Fuß. Schnelligkeit ist sehr wichtig. Der Begriff tauchte erstmals 1955 auf und wurde von General Choi Hong –hi erfunden. Weltweit gibt es drei Taekwondo Stile: **RTF** (traditionell), **ITF** (reformiert) und **WTF**, die sich hauptsächlich in der Formausübung und im sportlichen Kampf unterscheiden. Taekwondo entwickelte sich während der Zeit, als Korea in das Japanische Kaiserreich eingegliedert war und wurde durch das Japanische Karate mit beeinflusst.

Gesundheitssport

von Jenny Mayer



Perfektionismus und Leistungsdruck sind hier fehl am Platz.

Im Gegensatz zum Leistungssport findet der Mensch im Gesundheitssport einen Ausgleich zu Berufsalltag, und eine sinnvolle Ergänzung bei seinen Freizeitaktivitäten.

Gesundheitssport ist nötig, da wir uns heute zwei Drittel weniger bewegen als vor 100 Jahren. Indem wir immer in Stuhl sitzen, lassen wir in unserem Körper über 500 Muskeln verkrümmen.

Gesundheitssport ist in erster Linie der Erhalt und die Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Ohne Bewegung können unser Skelett, die Muskulatur und die inneren Organe nicht ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Wenn wir keinen Sport betreiben, werden wir anfälliger für Krankheiten und erholen uns schlechter von Belastungen.

Viele Zivilisationskrankheiten lassen sich auf Bewegungsmangel zurückführen. Dazu gehören: Herz-Kreislauf-Krankheiten, Bluthochdruck, Übergewicht oder chronische Rückenbeschwerden.

Beispiele für Gesundheitssport:

- ✚ Aquaerobic
- ✚ Aerobic
- ✚ Steppaerobic
- ✚ Wasservolleyball

und noch vieles mehr.



Jugi - der Jugendtreff in Baienfurt

von Martin Traudt und Ibrahim Recalar

Steckbrief

Jan Gittinger - Jugendbeauftragter der Gemeinde Baienfurt

Seit 1. Oktober bin ich Jugendbeauftragter der Gemeinde Baienfurt und damit unter anderem für den Jugendtreff zuständig. Ich habe davor schon in Jugendhäusern in Stuttgart und Reutlingen gearbeitet. Cool finde ich die Räume des Jugis, aus denen sich echt was machen lässt. Viele Jugendliche aus Baienfurt haben Lust hier was aus ihrem Jugi zu machen. Ich freue mich auf die Renovierung, die wir bald anfangen werden, und auf die vielen tollen Projekte und Aktionen, die wir hier noch machen werden! Ideen gibt's schon viele (Filmabende, Partys, Kanu- und Kletterausflüge, zu Fußballturnieren fahren und vielleicht mal selbst eins organisieren, Winterausflug, Kickerturniere.....)

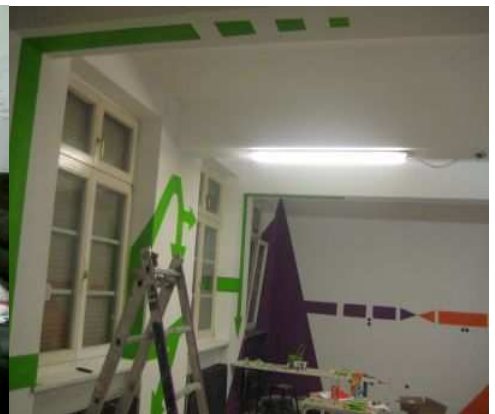
Die Renovierung hat begonnen

Viele haben in der ersten Woche bereits mitgemacht und so sind wir schon ein ganzes Stück vorwärts gekommen!! Ein altes Podest haben wir rausgerissen, viele kleinere und auch größere Löcher verspachtelt und den ganzen Raum zweimal mit weißer Farbe gestrichen, so dass wir jetzt eine gute Grundlage haben, um den Raum mit einem neuem Farbkonzept zu versehen. Dabei ist es gar nicht so einfach, alle Wünsche zu berücksichtigen. Geschmäcker sind einfach verschieden. Das wird noch spannend, aber wir sind sicher, dass wir eine gute Lösung finden werden.

Vorher



Nachher



Alle Leute, die bei der Renovierung mithelfen:

Martin, Willi, Andi, Timur, Umut, Ibrahim, Edgard, Bünyamin, Can, Ugur, Can, Larissa, Selina, Johanna, Jan Gittinger.



Edgard, Timur, Ibrahim, Willi

Ziele

Die Wände müssen neu gestaltet werden. Außerdem muss eine Theke her. Verschiebbare Raumteiler, Sofaecken mit Tischen und die Gestaltung einer Mädchenecke sind nächsten Ziele.

Ja, wir wollen!!!!

von Franziska Möslin

Witze



Als ich noch jünger war, hasste ich es, auf Hochzeiten zu gehen. Meine beiden Großmütter und alle möglichen Tanten drängten sich immer um mich, pickten mich in die Seite und kicherten: „Du bist der Nächste! Du bist der Nächste!“ Sie haben erst mit dem ganzen Mist aufgehört, als ich anfing, bei Beerdigungen dasselbe zu machen!

Gehen zwei Zahnstocher im Wald spazieren. Plötzlich läuft ein Igel an ihnen vorbei. Da sagt der eine Zahnstocher zum anderen: „Sag mal wusstest du, dass hier ein Bus fährt!“

Was halten Sie von Ostfriesen? Abstand

Kurz vor Anpfiff des Pokalländerspielles kommt ein Sportfreund, ziemlich außer Atem an das Kartenhäuschen. „Zu spät“, sagt die Kassiererin. „Das Stadion ist ausverkauft – bis auf den letzten Platz.“ „Schön“, nickt er zustimmend, „dann geben Sie mir den!“

Oliver Kahn will sich bei einem Fußballverein bewerben. Fragt ihn der Trainer: „Wissen Sie was ein Abschlag ist?“ – Na klar, Sie zahlen mir jetzt 1.000.000 Euro und den Rest am Monatsende.



Wie versenkt man ein ostfriesisches U-Boot? Anklopfen.

Franz bringt aus dem Urlaub einen Papagei mit und soll ihn verzollen. Der Zöllner liest laut aus dem Bestimmungen vor: „Papagei ausgestopft: zollfrei. Papagei lebendig: 300,00 Euro.“ Da krächzt der Vogel aus dem Käfig: „Leute macht bloß keinen Scheiß!“



Was macht ein Ostfrieser bei Ebbe? Er verkauft Bauland an Japaner...

Lehrerin: „Nenne mir drei berühmte Männer die mit B beginnen.“
Schüler: „Ballack, Basler, Beckenbauer!“
Lehrerin: „Hast Du noch nie etwas von Bach, Brecht oder Brahms gehört?“
Schüler: „Ersatzspieler interessieren mich nicht!“



Sitzen zwei Kühe auf dem Baum und stricken Atombomben. Da kommt ein Schaf vorbeigeflogen. Sagt die Kuh zur anderen: „Sachen gibt's!“