



17. März 2011

Rückmeldung zum SKEMA-Kurs in Ostermundigen

Als Alternative zum Skilager haben wir unseren Jugendlichen vom OSZ, Ittigen eine Projektwoche mit einem vielseitigen Programm angeboten.

Unter anderem erhielten die Jugendlichen die Gelegenheit, während jeweils einem halben Tag in den SKEMA-Trainingsräumen Ostermundigen einen Einblick in die asiatische Kampfkunst zu erhalten.

Unter dem Begriff "Kampfkunst" konnten sich viele nichts Konkretes vorstellen. Aber schon nach dem Aufwärmen wurde ihnen bewusst, dass es dabei nicht nur ums Kämpfen ging. Die Gesunderhaltung steht an erster Stelle. Körper und Geist arbeiten zusammen - diese Koordination stellte für alle eine echte Herausforderung dar.

Dank den kompetenten und klaren Anweisungen vom Kursleiter Adrian Binggeli, konnten die Jugendlichen einen lehrreichen und interessanten Morgen erleben. Der Einführung in den Stockkampf "Eskrima" war für alle das Highlight.

Wir danken Adrian Binggeli herzlich für seine professionelle Leitung der vier Kurse und die gute Zusammenarbeit.

Wir freuen uns, wenn wir unseren Jugendlichen auch im nächsten Jahr einen Kurs der SKEMA Ostermundigen anbieten können.

Mit freundlichen Grüssen

Heidi Uhlmann  
OK-Team Projektwoche Ittigen