



# EPSAsport - App Release

20.01.2023

## Dossier de presse

## Das Projekt „Bewegte Schule“

Die École Privée Sainte-Anne (EPSA) lud am Freitag den 20. Januar 2023 zur Präsentation ihrer EPSAsport App ein.

Die Bewegte Schule ist in 4 Kategorien unterteilt:

- Bewegter Unterricht
- Bewegte Pause
- Bewegtes Schulleben
- Bewegte Freizeit

Die Leitlinien der WHO (2019) zum gesunden Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen erfordern:

- Täglich mindestens 60 Minuten mit mittlerer und größerer Anstrengung
- Nicht mehr als eine Stunde Inaktivität am Tag

Laut der KIGS-Studie erreichen nur 22,4 % der Mädchen die erforderlichen 60 Minuten Mindestbewegung am Tag. Aufgrund der Corona-Pandemie hat sich diese Situation nochmals verschlechtert.

Ziele der bewegten Schule:

Die EPSA setzt es sich zum Ziel, die Kinder und Jugendlichen durch das Konzept der Bewegten Schule für ein dauerhaft aktives Leben mit Bewegung (Active for life) zu motivieren und darauf angemessen vorzubereiten. Die Schülerinnen sollen Spaß und Freude an der Bewegung entdecken und diese in ihren Alltag integrieren.

### Bewegter Unterricht

Der Aspekt des Bewegten Unterrichts hat insbesondere seit den Restriktionen in der Pandemie deutlichen Einklang in den Schulalltag gefunden.

Zu dieser Zeit ging es hauptsächlich darum, den Schülerinnen die Freude am Spaziergehen und Sporttreiben zu vermitteln und sie daran zu erinnern, sich regelmäßig an der frischen Luft aufzuhalten, um zumindest die erforderlichen 60 Minuten Mindestbewegung am Tag erreichen zu können.

Trotz aller Bemühungen stellte ein lediglich kurzer Spaziergang durch den Wald viele Schülerinnen bereits vor Probleme, nachdem der Unterricht wieder in Präsenz stattfinden konnte.

Nachdem sich der Ablauf des Sportunterrichts wieder einigermaßen normalisiert hatte und regelmäßig im gewohnten Rahmen stattfand, waren die Schülerin nach etwas längeren Spaziergängen aufgrund der moderaten Anstrengung muskulär zwar etwas ermüdet, ihrer eigenen Ansicht nach aber mental fitter und motivierter für die folgenden Aufgaben im Unterricht.

Somit kam unter den Sportlehrkräften die Idee auf, die kurzfristig entfallenen Regelstunden, in denen die Klassen keinen wichtigen lehrplanbezogenen Inhalten nachgehen, für die zusätzliche körperliche Aktivität zu nutzen und auch die anderen Lehrkräfte zum Spaziergehen, bzw. anderweitigen Bewegungsaufgaben zu motivieren.

Ziel war es, die Schülerinnen an die regelmäßigen Aktivitäten an der frischen Luft zu gewöhnen und zu einer regelmäßigen körperlichen Betätigung zu motivieren. Hierzu zählten u.a. Spaziergänge, Treppensteigen oder Kräftigungs- und Dehnübungen im Klassenzimmer.

## **Bewegte Pause**

Die bewegte Pause soll den Schülerinnen eine zusätzliche Möglichkeit bieten, sich körperlich betätigen zu können.

Hierfür gibt es für sie die Möglichkeit, sich Material auszuleihen und auf der Outdoor-Sportanlage verschiedensten Sportspielen nachzugehen. Um dieses Angebot weiter auszubauen, werden sich die EPSA-Sportlehrer im Januar weiter fortbilden, um demnächst auch Street Racket im Pausenhof anbieten zu können.

Zum Konzept der Bewegten Pause gehören aber auch die „Sitting breaks“, in denen es darum geht, das oft bewegungsarme Konzept des Unterrichts aufzulockern und das stundenlange Sitzen zu unterbrechen. Sobald die Lehrer bemerken, dass die Schülerinnen anfangen müde zu werden oder Unruhe einkehrt, haben sie die Möglichkeit die Sitting breaks einzuführen.

Um den Lehrern hierfür eine Reihe an Übungen und Spielen mit an die Hand zu geben, wurden von den Sportlehrern bereits schulinterne Fortbildungen angeboten, in denen es hauptsächlich um die Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Entspannung oder Gehirnjogging geht.

## Bewegtes Schulleben

Die EPSA bietet auch hinsichtlich des bewegten Schullebens ein vielseitiges Angebot:

### Fahrrad:

Neben den regulären MTB-Einheiten im Sportunterricht werden wir dieses Jahr ein zweites Mal einen Projekttag „Fahrrad“ für unsere 7e anbieten.

Hier sollen die Schülerinnen möglichst viele unterschiedliche Erfahrungen rund um das Thema sammeln.

Geplant sind sechs Workshops:

- Geschicklichkeitsparcours (Suzie GODART und ihr „Bicycoolprojekt“)
- MTB-Parcours von der FSCL (Fränk SCHLECK)
- Kunstworkshop rund ums Thema Fahrrad (Kunstlehrkräfte der EPSA)
- Reparaturworkshop (Schulklasse aus dem LTC)
- BMX-Workshop (Viki GOMEZ)
- Verkehrsregeln und Verkehrssicherheit (Polizei)

Des Weiteren bieten wir auf den 5e Klassen eine Option „Mobilitäts- und Verkehrserziehung“ an, bei der das Thema „Mobilität“ im Vordergrund steht und das Hauptaugenmerk auf alle wichtigen Themen rund um das Fahrrad als Verkehrsmittel gelegt wird.

Die Schülerinnen sollen hier sowohl die wichtigsten Verkehrsregeln aus dem Straßenverkehr als auch ihre Kenntnisse hinsichtlich der Sicherheit auf dem Fahrrad (z. B. Sichtbarkeit, Tragen eines Helmes) vertiefen.

Ein nicht zu vernachlässigendes Ziel ist es, die Grundfertigkeiten des Fahrradfahrens (u. a. das Lenken, Treten und Halten des Gleichgewichts) zu optimieren.

Sowohl der Projekttag „Fahrrad“ als auch die Option zielen daraufhin ab, den Schülerinnen den Spaß und die Sicherheit bei der Nutzung dieses Verkehrsmittels näher zu bringen.

Des Weiteren sollen die Schülerinnen dadurch motiviert werden, das Fahrrad auch im Alltag vermehrt zu nutzen. Für viele Schülerinnen besonders geeignet ist hierbei der tägliche Schulweg oder die oft kurzen Fahrtwege zu Trainingseinheiten und Freunden, die oft unnötigerweise mit dem Auto durchgeführt werden.

## Teambuilding in Worriken

Um einen möglichst konfliktfreien Beginn des Schuljahres zu garantieren, werden – auf Initiative der Sportlehrer, die auf dieser Jahrgangsstufe als Klassenleitung fungieren – auf den 6e-Klassen der EPSA jährlich Teambuilding-Tage in Worriken (Belgien) organisiert.

Zusätzlich zu den sportlichen Aktivitäten (Klettern, Kajak, Kinball, etc.) werden die Schülerinnen auch mit Teambuilding-, Vertrauens- und Kooperationsaufgaben konfrontiert.

Zu den übergeordneten Zielen dieses Projektes zählen vor allem ein positiveres Klassenklima und die Stärkung der Klassengemeinschaft.

## Teambuilding in Pfunds

Eine ähnliche Zielsetzung wird auch bei der alljährlichen Reise der 4e-Klassen nach Pfunds (Österreich) verfolgt.

Aufgrund der (Neu-)Orientierung nach erfolgreichem Bestehen der 5e und der daraus entstehenden Klassenzusammensetzung, bietet sich eine Projektreise mit diesen Schwerpunkten insbesondere auf dieser Jahrgangsstufe an.

Neben ökologischen Themen stehen auch hier das Kennenlernen, die Kooperation und das Teambuilding innerhalb der Klassengemeinschaft im Mittelpunkt. Diese Fertigkeiten werden unter anderem im Rafting, Canyoning, auf Wanderungen und beim Radfahren auf die Probe gestellt.

## Skiwoche in Obertauern

Seit mehreren Jahren organisiert die EPSA gemeinsam mit dem Lycée BELVAL und dem LTETT eine Skiwoche in Obertauern (Österreich). Auch im Jahr 2023 werden die Schülerinnen wieder die Möglichkeit haben, ihr Können im Skifahren unter Beweis zu stellen oder diese Sportart von Grund auf neu kennenzulernen.

Hierbei wird besonders darauf Wert gelegt, dass Schülerinnen aller Altersstufen die Möglichkeit erhalten, an diesem besonderen Event teilzunehmen.

## LASEL

Auch die LASEL spielt im Rahmen der bewegten Schule eine äußerst wichtige Rolle. Das interne Angebot der Activités Parascolaires ist jedes Jahr breit gefächert. Den Schülerinnen wird die Möglichkeit geboten, ihren persönlichen Interessen nachzugehen, ihre Fähigkeiten und ihr Wissen in der jeweiligen Sportart zu vertiefen und sich auf die Wettkämpfe der LASEL vorzubereiten.

## Self Defense

Bereits seit über zehn Jahren besteht eine enge Zusammenarbeit zwischen der École Privée Sainte-Anne und dem Self-Defense-Team der Police Grand-Ducale.

Einmal jährlich finden sich die Polizeibeamten in der Schule ein, um unterschiedlichsten Klassen eine Einführung in die Selbstverteidigungstechniken zu geben. Die Schülerinnen lernen beispielsweise, wie sie sich im Falle eines tätlichen Angriffs auf der Straße verhalten sollen und bekommen einen Einblick in unterschiedlichste Selbstverteidigungstechniken.

## Special Olympics @ EPSA & Tanz aus der Rei

Bei diesen beiden Projekten steht neben der Bewegung auch der soziale Aspekt stark im Fokus. Seit 2014 findet ein wöchentliches Training in Zusammenarbeit mit „Special Olympics Luxemburg“ in den Sporträumlichkeiten der Schule statt. Seit 2021 gibt es zudem das inklusive Tanzprojekt „Danz aus der Rei“ in Zusammenarbeit mit der Einrichtung „De Park“ aus Ettelbrück und dem „Foyer Atert“ aus Useldingen.

Beide Projekte, welche auf freiwilliger Basis stattfinden, verfolgen das Ziel, dass sich die teilnehmenden Schülerinnen zusammen mit Menschen mit einer geistigen Einschränkung auf verschiedenste Art und Weise zusammen bewegen, sich gegenseitig kennenlernen, einander helfen und unterstützen. Durch den direkten Kontakt können Ängste sowie Vorurteile gegenüber Menschen mit einer geistigen Einschränkung verringert oder gänzlich abgebaut werden. Die Schülerinnen wachsen hier über sich hinaus und erkennen, dass es vollkommen normal ist, verschieden zu sein.

## Aktion „Mam Velo op d´Schaff oder an d´Schoul“

Seit einigen Jahren nimmt die Schule in Zusammenarbeit mit der Ecole Privée Fieldgen als „AGEDOC“ an der „Mam Velo op d´Schaff“ -Aktion teil.

Hier konnte vor zwei Jahren bereits der „Golden Gear Award“ für die AGEDOC gewonnen werden, wobei es sich um den Preis für denjenigen Arbeitgeber handelt, der die meisten Mitarbeiter dazu motiviert, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu kommen.

## Bewegte Freizeit

Die moderne Technologie bietet nahezu unbegrenzte Möglichkeiten, Heranwachsende zu regelmäßiger sportlicher Betätigung in ihrer Freizeit zu motivieren.

Deshalb wurde die EPSAsport App mit folgenden Zielsetzungen entwickelt:

- Motivation der Schülerinnen im Alltag durch individuelle Aufgaben
- Angebot und Kontrolle eines individuellen Lauftrainings
- Teilnahme an der Aktion „Mam Velo op d´Schaff“ bei Lehrern und Schülern

## Umsetzung in der Praxis:

Jede Sportlehrkraft kann individuelle Klassenaufgaben in den Bereichen Laufen, Spazieren und Fahrradfahren erstellen.

Die Zielsetzungen können kurz- oder langfristig organisiert werden. Von der Tages- bis hin zur Wochen- oder Jahreschallenge ist grundsätzlich alles denkbar.

Beispielsweise kann auch ohne Weiteres eine Zielsetzung für den gesamten Cycle inférieur/supérieur geplant und durchgeführt werden.

Die Schülerinnen können sich je nach Interesse individuelle Aufgaben auswählen und diese bewältigen. Bei einer abgeschlossener Challenge erhalten sie ein virtuelles Abzeichen und zusätzliche Punkte je nach Platzierung. Dies soll die Schülerinnen dazu motivieren, an weiteren Aufgaben teilzunehmen und diese bestmöglich abzuschließen.

Des Weiteren sind kleine Preise oder sogar die Kostenübernahme für die Teilnahme am jährlich organisierten Sportausflug für besonders sportbegeisterte Schülerinnen möglich.

Obwohl die App erst vor Kurzem entwickelt wurde, sind bereits folgende Erweiterungen geplant:

- Aufzeichnen weiterer Sportarten und Aktivitäten
- Integration der Präsenzlisten der Laselaktivitäten
- Datenbank für Mini-Fitnessworkouts (Schüler und Lehrer)
- Datenbank für Videos der Sitting-Breaks (Lehrer)
- Push-Messages: „Heute um 12:00 Uhr HipHop Challenge in der Pause!“
- Newsrubrik: Nationale Laselaktivitäten, wöchentliches Kochrezept (gesundes Essen) und Verkünden der sportlichsten Klasse des Monats



**Kontaktperson:**

Stéphanie REITER

Tél.: 691 718 120

Mail : [stephanie.reiter@sainte-anne.lu](mailto:stephanie.reiter@sainte-anne.lu)

## Die Gastredner

### Dr. Claude SCHEUER



Dr. Claude SCHEUER arbeitet als Research Scientist an der Universität Luxemburg im Fachbereich Erziehungswissenschaften und Sozialarbeit. Er ist zuständig für die Aus- und Weiterbildung der Grundschullehrer im Bereich der Bewegungserziehung, nachdem er selbst auf eine 13 jährige Tätigkeit als Sportlehrer im „Fundamental“ als auch im „Secondaire“

zurückblicken kann. 2017 promovierte er in den Erziehungswissenschaften zum Thema „motorische Basiskompetenzen“.

Seit 2019 ist Dr. Claude SCHEUER Studiengangsleiter des Zertifikatsstudienganges „Bewegungsförderung und -erziehung in formalen, non-formalen und informellen Bildungssettings. Seine Forschungsschwerpunkte sind die motorischen Basiskompetenzen von Kindern und Jugendlichen sowie „Bewegte Schulen“ als ein bewegungsförderndes Setting.

Als ehemaliger Sportlehrer ist Dr. Claude SCHEUER sowohl Vorstandsmitglied des luxemburgischen Verbandes der Sportlehrer (APEP) als auch seit 2011 Präsident des europäischen Sportlehrerverbandes (EUPEA), Dachverband von mehr als 30 Sportlehrerverbänden.

Hinzukommt, dass Dr. Claude SCHEUER seit 2015 Präsident der CERPS (Conseil Européen de Recherche en Education Physique et Sportive) ist. Er gründete zusammen mit Prof. Dr. Roland Naul die CERPS, ein europäischer Rat mit Forschungsschwerpunkt in der Bewegungserziehung.

## Prof. Daniel THEISEN



Daniel THEISEN détient un doctorat en kinésithérapie et réadaptation de l'Université catholique de Louvain (UCL), Louvain-la-Neuve (Belgique), où il devient professeur à partir de 2000. En 2007 il rejoint le Luxembourg Institute of Health pour y développer le Laboratoire de Recherche en Médecine du Sport. Depuis 2019 il occupe la fonction de directeur de l'association ALAN – Maladies Rares Luxembourg. Enseignant dans plusieurs universités, Dr. THEISEN a publié plus de 100 articles scientifiques et chapitres de livre dans des revues internationales et des ouvrages spécialisés.

## Prof. Dr. Dr. Stefan SCHNEIDER



Nach erfolgreicher Promotion in den Fächern Sportwissenschaft und Theologie und erfolgter Habilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), leitet Prof. Dr. Dr. Stefan SCHNEIDER heute das Zentrum für integrative Physiologie im Weltraum an der DSHS. Von 2014-2018 war er Prorektor für Außenbeziehungen, Internationales und Wissensmanagement an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Neben umfangreichen Arbeiten zum Einfluss von Schwerelosigkeit und Langzeitisolation auf psycho-physiologische Adaptationsprozesse liegt ein weiterer Schwerpunkt seiner Forschungsarbeiten auf dem Zusammenspiel körperlicher Aktivität und neuro-kognitiver / neuro-behavioraler Prozesse. Er ist Initiator der EU-weiten DenkSpot / NeuroExercise Studie.

In den vergangenen Jahren hat Prof. Dr. Dr. SCHNEIDER knapp 80 Publikationen in international renommierten Zeitschriften publiziert und mehr als 5 Millionen Euro an Fördergeldern der Deutschen und Europäischen Weltraumagentur ebenso wie der EU, des BMBF und der Industrie einwerben können. Gegenwärtig hält er zwei Gastprofessuren in Kanada und Australien.

2012 erhielt er für seine Habilitationsschrift den renommierten Wissenschaftspreis des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).