



Einblicke 1/2016

*«Sport kann eine wichtige Rolle
für die Verbesserung des Lebens jedes Einzelnen spielen,
ja nicht nur des Einzelnen, sondern von ganzen Gesellschaften.»*

Kofi Annan, ehemaliger UNO-Generalsekretär



Einblicke

Zeitschrift der Kantonsschule Sursee

März 2016

Sport, Sport, Sport!	1
Not macht erfinderisch	4
Ganzer Einsatz am Halbmarathon	8
Energy Drinks und sportliche Leistungsfähigkeit	12
Sport über Mittag – ein Erfolgsmodell	14
Sportanlässe für die Schule als Gemeinschaft	17
Challenges im Schnee	19
Begegnung und Bewegung im Spiel	23
Gesundheit und Wohlbefinden stärken	26
Spitzensport und Studium	29
Vom Schulzimmer zum Länderspiel	32
Facts und Highlights zum Sport an der Kanti	35

Sport, Sport, Sport!

Editorial

«Es war das Jahr 1936. Jesse Owens hatte gerade seine vierte Goldmedaille gewonnen. Niemand war begeisterter als Rudi Steiner. Der Junge schmierte sich mit Kohle voll, bis er vollkommen schwarz war. Dann radelte er mitten in der Nacht zum Sportplatz und trottete mit seinen schwächlichen Beinen zur Startlinie der 100-Meter-Strecke. Dort grub er Startlöcher in den Schmutz. „Owens sieht gut aus“, begann er seinen Kommentar. Er schüttelte die nicht vorhandenen Hände seiner Kontrahenten und wünschte ihnen Glück, obwohl er genau wusste: Sie hatten keine Chance.» (Markus Zusak: Die Bücherdiebin)

Sport ist aus dem Leben des modernen Menschen nicht wegzudenken. Sport ist Bewegung, Training, Wettkampf, Spiel und insbesondere Vergnügen. Für Rudi Steiner ist Sport auch eine Lebenseinstellung und politischer Protest.

«Englisch sport, ursprünglich = Zerstreung, Vergnügen, Zeitvertreib, Spiel» (Duden)

Der Schulsport trägt gezielt bei zur harmonischen Entwicklung von Körper, Gemüt, Willen und Verstand. Er dient der Gesundheitsförderung und unterstützt die physische Leistungsfähigkeit der Jugendlichen. Dabei wird der Körper als Organismus und als Ausdrucksmittel geschult, und die psychomotorischen Fähigkeiten werden systematisch gefördert. Bewegungserfahrungen werden vielfältig erweitert und gesichert.

«Vor allem wegen der Seele ist es nötig, den Körper zu üben, und gerade das ist es, was unsere Klugschwätzer nicht einsehen wollen.» (Jean-Jacques Rousseau)



Der Sportunterricht fördert auch die mentale Stärke und das soziale Verhalten und Wohlbefinden. Einzel- und Mannschaftssportarten machen den Schülerinnen und Schülern physische und ethische Grenzen bewusst und führen sie zu sportlichem Verhalten, Hilfsbereitschaft, Teamfähigkeit, Fairplay und Selbstdisziplin. Schulsport bringt Herausforderung, aber auch Ausgleich und Erholung im Unterrichtsalltag der Schülerinnen und Schüler.

Das obligatorische dreistündige Fach Sport bietet systematisch aufbauenden, vielfältigen Unterricht in der Halle und im Freien. Das Ergänzungsfach Sport ermöglicht interessierten Lernenden, sich vertieft (auch analytisch) mit Sport auseinanderzusetzen. Im vierjährigen Lehrgang des Gymnasiums mit Life Sciences stehen die Lebenswissenschaften, Bewegung, Gesundheit und Sport im Zentrum.

Die Schule unterhält ein grosses Angebot an Sportgeräten, hat eine Kletterhalle und Fitness-Räume sowie Zugang zur Eishalle. Es gibt Sporttage, mehrere Wintersportlager sowie ein breites Wahlfach-/Freifachangebot in mehr als 20 Sportarten, die die Lernenden am Mittag ausgiebig besuchen.

Die vorliegende Ausgabe verschafft Ihnen – liebe Eltern, geschätzte Leserinnen und Leser – Einblicke in die Vielfalt des sportlichen Geschehens an unserer Schule und hoffentlich auch ein Lesevergnügen!

Michel Hubli, Rektor

Not macht erfinderisch

Die Organisation des Sportunterrichts im Korsett der engen Vorgaben

Um die Struktur des Sportunterrichts an der Kantonsschule Sursee zu verstehen, muss man die Entwicklung der Infrastruktur unserer Schule vor Augen halten.

Die Gebäude der heutigen Kantonsschule Sursee wurden 1970/71 errichtet. Seitdem wurde die Schule immer wieder vergrössert und umgebaut.

1985 wurden an den Westflügel (in dem sich die zwei Turnhallen befinden) drei weitere Schulzimmer angehängt.

1996 wurde die zuvor offene Eingangshalle geschlossen, zudem wurden im ersten Stock neue Schulzimmer geschaffen. Im UG wurden auf der Seite des Innenhofs neue Werk- und Zeichnungsräume erstellt.

2004/05 wurde ein neuer Biologie-/Chemie-Ergänzungsteil gebaut, der neben dem Hauptgebäude steht. Es war in dieser Phase auch eine neue Turnhalle geplant, die dann aber aus Kostengründen noch nicht realisiert wurde. Aus dieser Zusammenstellung wird klar: Während die Infrastruktur in vielen Bereichen an unserer Schule

angepasst wurde, fehlen diese Massnahmen im Bereich Sport vollständig.

Die Schülerzahlen waren schon in den 1980er Jahren so hoch, dass der Turnraum nicht mehr für alle Klassen reichte. Die Fachschaft Sport sah sich gezwungen, nach Alternativen Ausschau zu halten, galt es doch die nationale Vorgabe (3 Sportlektionen auf allen Stufen) sicher zu stellen.

Unterricht an verschiedenen Standorten

Eine erste (Not)-Lösung war das Aufteilen des Sportunterrichts auf neue Standorte. In Sursee selbst gab es damals keine freien Turnhallen. Fündig wurde man in Schenkon (Tennishalle) und im Baumeisterzentrum (Schwimmhalle). Da beide Standorte relativ weit von unserer Schule entfernt sind, wurden 30 Velos angeschafft, um zu den neuen Sportstätten zu gelangen. Der Hin- und Rückweg musste als Teil der Sportstunde herhalten, und



ein weiterer Nachteil war, dass an beiden Orten nur ein sehr begrenztes Sportangebot (Tennis und Schwimmen) angeboten werden konnte. Neue Perspektiven eröffneten sich dann 1999 mit der Eishalle Sursee, die auf dem Nachbargrundstück der Kantonsschule liegt, und 2009 mit der Stadthalle: Die Berufsschule wechselte in die neue Halle, und dadurch wurde für unsere Schule in der Stadthalle Turnraum frei. Seit jenem Datum werden jeweils an zwei Tagen zwei Hallen während je vier Doppellektionen von der Kanti genutzt.

An den drei Standorten Kantonsschule, Eishalle, Stadthalle können jeweils am Montag und Dienstag mit sechs Turnabteilungen Doppelstunden gleichzeitig abgehalten werden, was genügend «Luft» gibt, allen Turnabteilungen drei Turnstunden zu garantieren sowie auch unser breites Freifachangebot im Bereich Sport anzubieten.

Es soll aber hier auch gesagt werden: Die Lösung ist eine Minimallösung. Durch den Umstand, dass die Sportanlagen nicht auf unserem Grundstück liegen, kann der 90-Minuten-Unterricht (Doppelstunde) wegen des Anlaufweges nicht gewährleistet werden. Auf der ande-

ren Seite bietet der modulare Unterricht (5 bis 6 Wochen am gleichen Standort) auch Vorteile und Abwechslung.

Standort Kanti

Da die Kantihallen über 40 Jahre alt sind, wurden sie in den letzten Sommerferien aufwändig renoviert. Sie sind nun wieder auf dem neuesten Stand was Hallenboden (inkl. Zeichnung), Beschallung und Geräte anbelangt.

Auf unsere Aussenanlagen (Hartplätze, Rasenanlage, Beachvolleyanlage) und die nähere Umgebung mit dem Stadion Schlottermilch, dem Surenweg und dem Surseewald, die wir auch für den Sportunterricht nutzen können, dürfen wir stolz sein.

Standort Eishalle

Unsere Kantischüler sind gute Eisläufer. Das kommt nicht von ungefähr: Jedes Jahr verbringt jede Klasse mindestens einen längeren Block auf dem Eis, wo die Lernenden in den Themen Eiskunstlauf und Eishockey unterrichtet werden. In der «eisfreien» Zeit, von Ostern bis Schuljahresende, ist die Eishalle eine Spielhalle für Rückschlagsportarten und Ballspiele.

Standort Stadthalle

Die Stadthalle bietet vor allem wegen ihrer Grösse zusätzliche Möglichkeiten, die wir in den Kantihallen nicht haben. So kann z. B. eine ganze Sportklasse im Rückschlagsport Badminton trainiert werden (5 Felder). Ein Nachteil ist, dass die Stadthalle eine Mehrzweckhalle ist. Deshalb ist die Halle so jedes Jahr an einigen Daten nicht nutzbar wegen Anlässen anderer Nutzer.

Zusatzangebot

Zusätzlich zu den erwähnten Hallen hat die Kanti im Untergeschoss zwei Spezialräume, einen Kraft- und einen Spinningraum, die punktuell im Halbklassenunterricht genutzt werden. Zudem sind wir im Besitz von 30 Mountainbikes, die sowohl im Sportunterricht wie gelegentlich auch für Exkursionen (Geografie, Biologie) eingesetzt werden.

Benno Frank



Ganzer Einsatz im Halbmarathon

Der lange Weg zum anspruchsvollen Ziel

Unterschiedlicher könnten die Beweggründe für den kantonalen Laufevent des Jahres nicht sein: Für die einen Läufer ist es Tradition, für die anderen Herausforderung, Selbstüberwindung, Wetteinlösung oder eben fester Bestandteil der gymnasialen Reife. So nahmen 16 Schülerinnen und Schüler des EF Sport der Kanti Sursee am Swiss City Halbmarathon Lucerne 2015 teil.

Was war alles im Vorfeld des Stadt-Marathons in den regionalen Medien Positives versprochen worden: aussergewöhnliche Stimmung garantiert, perfekter Support neben der Strecke organisiert, angenehmes Laufprofil mit wunderbarem Blick auf See und Berge, ein imposanter Zieleinlauf im Verkehrshaus der Schweiz als krönender Abschluss inkludiert, das Wetter entsprechend läuferfreundlich vorhergesagt.

Aber fehlt da nicht auch noch ein wichtiges Puzzle-Teilchen für einen rundum gelungenen Anlass, oder läuft man einfach so aus den Emotionen heraus die Halbmarathondistanz von 21 km? Wohlgermerkt: Nur die

Hälfte eines Marathons war die Zielstrecke und dafür sollte man auch noch trainieren?

Aller Anfang ist schwer

Die künftigen Maturandinnen und Maturanden des Ergänzungsfachs Sport 2015 erhielten fünf Monate vor dem Startdatum die ersten Informationen, wie sich jede einzelne Schülerin und jeder einzelne Schüler individuell auf diesen Lauf körperlich und mental vorbereiten sollte. Natürlich konnte sich zu diesem Zeitpunkt niemand aus der Ergänzungsfachklasse richtig vorstellen, was das für jeden einzelnen Sport interessierten Schüler bedeuten würde, zu weit weg schien der Termin im Oktober.

Doch eines war allen klar: Schluss mit den faulen Ausreden, jetzt musste definitiv mit dem Lauftraining angefangen werden!



Von links nach rechts:
Leandra Kühne 6E; Jonas Kost 6E;
Manuel Suter 6E

Die Basis mit dem theoretischen Wissen über die vielen Vorteile von sinnvollem, zielgerichtetem Lauftraining im entsprechenden Pulsbereich – der Conconitest hatte hierfür die notwendigen Daten geliefert –, über die körperlichen Anpassungsprozesse durch aerobes Ausdauertraining und über die verschiedenen Trainingsmethoden war grösstenteils bereits im Unterricht gelegt worden.

Zudem sind alle Schülerinnen und Schüler sportlich aktiv und können von ihren Erfahrungen aus den Laufeinheiten und Teststrecken im Sportunterricht zehren.

Eine weitere Herausforderung war meist auch die Integration der zusätzlichen Laufeinheiten in das Trainingsprogramm der eigenen Sportart. Die schnellkräftige Geräteturnerin schien hier im Vergleich zum Ausdauererprobten Fussballspieler eher im Nachteil zu sein und der Hobby-Tennispieler hatte wohl auch andere Voraussetzungen als die Mittelstreckenläuferin. Doch der sportliche Erfolg ist nicht etwas, was einfach passiert. Der Erfolg wird erlernt, der Erfolg wird trainiert. Und genau mit diesem Motto ging es in die wohl verdienten Sommerferien.

Wenn aus Frust Lust entsteht

Die ersten Laufeinheiten bei sommerlich heissen Temperaturen werden wohl den meisten Teilnehmenden in besonderer Erinnerung bleiben. Und da der menschliche Körper ja sehr anpassungsfähig ist, wurden die Erholungszeiten zwischen den einzelnen Einheiten kürzer, die Laufdistanzen länger, die Pulsbereiche bei gleichbleibender Laufgeschwindigkeit gesenkt, und plötzlich kam ein ganz neuer, entscheidender Faktor dazu: Laufen macht ja Spass!

Ein temporeicher Maturalauf, ein erster Long-Jogg und eine Erhöhung der Trainingsdichte liessen die meisten Maturandinnen und Maturanden mit gutem Gewissen in die Studienwoche verreisen, die gemäss Trainingsplanung als «Erholungswoche» deklariert war.

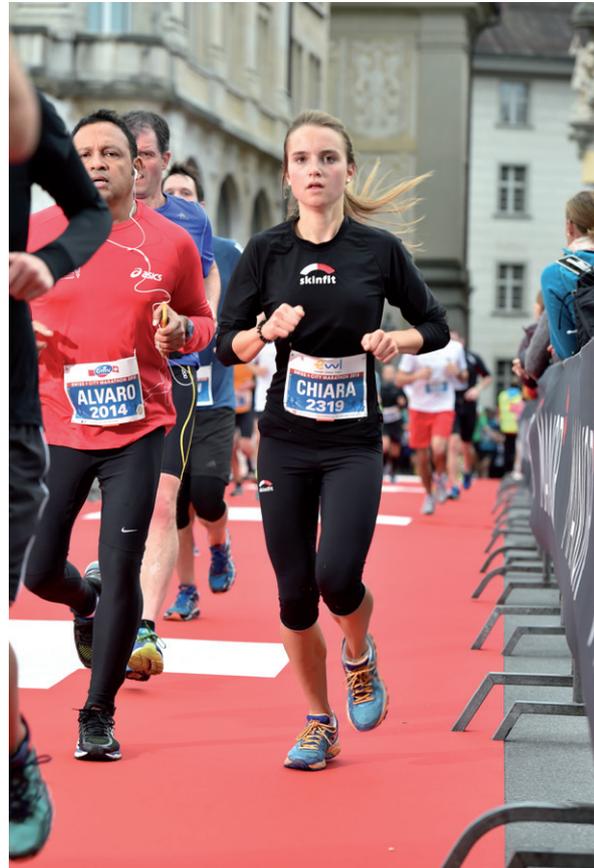
«Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren!» (Bertolt Brecht)

Der Tag X kam unweigerlich, und die Vorfreude verbunden mit einer Prise Nervosität nahm spürbar zu. Mit oder ohne Energieriegel? Wie viel soll ich wann auf der Laufstrecke trinken oder essen? Eventuell doch ein Bier am Vorabend oder eher nach dem Zieleinlauf? Die letzten Details wurden besprochen und geklärt, und spätestens beim Startschuss stand fest: Jetzt oder nie! Die markierten Pacemaker unter der Läufermasse waren gute Anhaltspunkte für die vorgenommene Lauf-

geschwindigkeit. Doch eines war irgendwann für alle gleich: kämpfen, kämpfen, kämpfen. Und es hat sich trotz allen Strapazen gelohnt: ein Zwischenspurtdurch eine atemberaubende Lichtershow im KKL, eine Zusatzschleife – wo stand denn die auf dem Infoblatt? – durch die Altstadt, eine unendlich lange Zielgerade und dann, als krönender Abschluss der Leidenszeit, der rote Teppich beim Zieleinlauf.

Unendlich stolz, ausgepowert und mit schweren Beinen standen also unsere Finisher nach diesen 21 km und ein paar zusätzlichen Metern in der Gruppe zusammen, plauderten genüsslich über diese und jene Eindrücke und konnten ohne schlechtes Gewissen so viele Kalorien in sich hineinfuttern, wie sie wollten.

Irgendwann später stellte sich heraus, dass eine EF-Schülerin an diesem Laufevent ihren 18. Geburtstag feierte, ehemalige EF-ler aus vergangenen KSS-Jahren ebenfalls am Halbmarathon teilnahmen und wenigstens eine EF-Schülerin die Schüler-Ehre rettete und schneller ins Ziel gelaufen war als ein ebenfalls laufender Pädagoge der KS Sursee. Also wenn das kein gelungener Anlass war.



Benno Blättler

Chiara Stäheli 6E erreichte mit einer Zeit von 1:41.59 das beste Ergebnis der Schülergruppe der Kanti Sursee.

Energy Drinks und sportliche Leistungsfähigkeit

Praktische Arbeit in Projekttagen des Life Sciences-Lehrgangs

Im Rahmen von zwei Projekttagen Life Sciences setzten wir uns mit den Fächern Sport und Chemie auseinander. Thema war der Zusammenhang zwischen sportlichen Leistungen und chemischen Vorgängen in unserem Körper.

Unser Programm umfasste zwei Chemieblöcke sowie auch einen Sportblock. Im ersten Chemieblock bei Herrn Mundwiler beschäftigten wir uns mit chemischer Energie, die in Stoffen enthalten ist, und ihrer Verbrennung. Die Energie, die der Körper zum Sporttreiben, Denken und zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur benötigt, stammt von den Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen. Ebenfalls trägt das Schwitzen zur Konstanz unserer Körpertemperatur bei. Bei starker Anstrengung erhitzt sich unser Körper und durch das Verdunsten des Schweißes kühlt er sich wieder auf normale Temperatur ab. Wir haben hierzu ein Experiment gestartet. Wir mussten an ein Thermometer jeweils einen Tropfen von verschiedenen Flüssigkeiten hängen und kontrollieren, bei welcher Temperatur dieser Tropfen verdunstet war.

Im zweiten Chemieblock bei Herrn Bregnard erforschten wir den Zuckergehalt von Süssgetränken. Dieser Zuckergehalt kann in Massenprozenten, Volumenprozenten und Massenkonzentration angegeben werden. Der Zuckergehalt eines Getränks kann durch die Bestimmung von dessen Dichte ermittelt werden. Den Zuckergehalt verschiedener Getränke haben wir mit einem Diagramm der Dichte bestimmt. Dies ist möglich, weil in Flüssigkeiten gelöste Stoffe direkt deren Dichte beeinflussen.

Unsere Nachforschungen ergaben, dass Orangensaft gleich viel Zucker enthält wie Coca Cola.

Am Anfang unseres Sportblocks wurden wir an die naturwissenschaftliche Arbeitsweise herangeführt. Hierbei wird zuerst eine Hypothese aufgestellt, dann wird ein Experiment durchgeführt, die Resultate werden ausgewertet, und am Ende findet eine Diskussion statt.

Anhand der Resultate und der Diskussion wird dann die Hypothese bestätigt oder widerlegt.

Unsere Untersuchungsfrage war: Sind Energiedrinks in der Lage, die sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern? Die Hypothese lautete wie folgt: Da der Energiedrink viel Zucker enthält, der im Körper aufgespalten werden muss, ermüdet der Körper. Um die Hypothese zu bestätigen oder zu widerlegen, wurden vor einem 12-Minuten-Lauf Getränke mit unterschiedlichen Zuckergehalten konsumiert. Die Analyse und die Diskussion der Daten einer GPS-Uhr und eines Pulsmessers führten zu dem Ergebnis, dass die Süssgetränke mit hohem Zuckergehalt einen schnellen Anstieg des Insulin-Wertes hervorriefen und somit die Leistung nach kurzer Zeit einbrechen liessen.

Unser Fazit: In diesen zwei Tagen beschäftigten wir uns mit dem Einfluss der Chemie in unserem Körper hinsichtlich unserer Leistungsfähigkeit. Unsere Ernährung hat einen grossen Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit, sei es geistig oder körperlich.

Nuria Stöckli, Waris Stocker 3L



Sport über Mittag – ein Erfolgsmodell

Die Vielfalt des Wahl- und Freifachangebots Sport über Mittag

Freiwilliger Schulsport als willkommener Ausgleich! Der freiwillige Schulsport gibt unseren Lernenden die Möglichkeit zu einem bewegten Ausgleich. Er umfasst eine breite Palette von Sportarten, die eine Ergänzung zum obligatorischen Sportunterricht darstellen.

Unsere Schule bietet den Jugendlichen eine grosse Anzahl an freiwilligen Sport- und Bewegungskursen an. So haben sie die Möglichkeit, in Vollausrüstung das Eishockey-Spiel zu erleben, zu Latin-Musik in der Gruppe und zu zweit zu tanzen, im Kraft- und Spinningraum ihre Muskeln zu kräftigen und den Herzkreislauf anzuregen, auf dem grossen Trampolin neue Sprünge zu lernen und zu verfeinern, an der Kletterwand ihre Grenzen auszuloten oder beim Badminton-, Basketball- oder Fussballspiel miteinander zu wetteifern.

Der freiwillige Schulsport an unserer Schule ist ein Erfolgsmodell: Viele Jugendliche nehmen dieses Angebot dankend an. Insgesamt bewegen sich im Schuljahr

Sportangebote über den Mittag

Selbstverteidigung

Crossfit

Baseball und Smolball

Kraft- und Aufbautraining Damen und Herren

Klettern

Trampolin/Geräteturnen

Salsa

Basketball

Fussball Damen und Herren

Unihockey

Eishockey

Eiskunstlaufen

Tischtennis

Badminton

Tennis I und II

Mini-Volley

Beachvolleyball

2015/16 über 500 Lernende in 33 Kursen (21 im ersten Semester und 12 im zweiten Semester), die z.T. mehrmals im Wochenverlauf stattfinden. Fragt man nach den Gründen, wieso die SchülerInnen freiwillig ihre freie Mittagszeit verkürzen und sich bewegen wollen, werden verschiedene Aspekte genannt. Zum einen gehen die Schüler und Schülerinnen ihren individuellen Interessen nach und treffen in den Kursen Gleichgesinnte. So entwickeln sich Freundschaften ausserhalb der Klassen, und die Vernetzung der einzelnen Lernenden an der Kanti wird gefördert. Zum anderen wird in den Bewegungskursen am Mittag vor allem der Körper gefordert. Der Körper dient nicht mehr nur als Stativ für den Kopf, sondern es geht hauptsächlich um ihn und seine Stärkung. Der Sport am Mittag unterbricht das Sitzen im Unterricht am Morgen und am Nachmittag. Diese Abwechslung ist für die Jugendlichen und ihr Wohlbefinden am Nachmittag wichtig. Denn die Schüler und Schülerinnen gehen so ausgeglichener und motivierter in den Unterricht zurück. Zudem zeigen Studien, dass Lernende, welche sich vor dem Unterricht bewegt haben, ein höheres Konzentrationsvermögen im Unterricht aufweisen.





Ein weiterer Aspekt ist das Ausüben einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung über die Mittagszeit: Die Lernenden mit einem langen Schulweg gehen am Mittag nicht nach Hause und nutzen die Zeit, sich sportlich zu betätigen.

Für die Lernenden der Oberstufe bildet der freiwillige Schulsport auch die Plattform, das Dreistunden-Obligatorium im Schulsport zu erfüllen.

Im Maturajahr haben sie nämlich nur noch 2 Lektionen Sport. Die 3. Lektion kompensieren die Schülerinnen und Schüler mit der Wahl eines Freifachs Sport. Diese Wahl kann den einzelnen Lernenden beeinflussen in Bezug auf den Lifetimesport (lebenslanges Sporttreiben), eine Grundhaltung, welche die Fachschaft Sport möglichst allen Schulabgängern vermitteln möchte. Auch für die unterrichtenden Lehrpersonen ist das Freifachangebot ein Erfolgsmodell. Sie können ihre Stärken und ihr Know-How in den einzelnen Sportarten vermehrt in den Schulalltag einbauen. Zudem macht es ihnen grosse Freude, eine Gruppe sehr motivierter Jugendlicher zu coachen und ihre Begeisterung für den Mittagssport zu unterstützen und mitzuerleben.

Benno Frank, Martin Graber

Sportanlässe für die Schule als Gemeinschaft

Eindrücke von den Sporttagen in den verschiedenen Jahreszeiten

Im letzten Herbst begaben wir uns an einem kühlen, teils nebligen Tag auf die grosse Sternwanderung mit dem Ziel Seebadi Sempach. Jede Stufe nahm der Kälte trotzend eine andere Route in Angriff. Gegen Mittag trafen schliesslich alle ein. Allerdings waren die Ersten bereits wieder durchgefroren, als die Letzten ankamen und so fand die Sternwanderung 2015 ein etwas verfrühtes Ende.

Und kalt wird es weitergehen. Mit dem Ende des ersten Semesters steht nun bereits der Winteraktivitätstag vor der Türe. Passend zum Winter besteht der Grossteil des Angebotes, aus dem wir Schüler frei wählen können, aus Wintersport wie Ski- und Snowboardfahren, Schneeschuhlaufen oder neu auch Langlaufen. Aber es geht nicht nur ab in den Schnee und auf die Piste, der Winteraktivitätstag bietet auch etwas für die nicht allzu grossen Schnee-Fans. In Morschach oder Schinznach kann im warmen Thermalbad gebadet werden, um sich einerseits vom Sport im Fitnessstudio zu erholen oder

sich andererseits auf die Winterwanderung vorzubereiten. Von Abwechslung geprägt ist auch der Sommeraktivitätstag. Bis dahin dauert es gar nicht mehr allzu lange.

Jedes Jahr steht der Sporttag unter einem anderen Motto, was für farbenreiche Abwechslung sorgt.

Eine Besonderheit im letzten Jahr war zum Beispiel der Spinning-Marathon, eine Spendenaktion für die Erdbebenopfer in Nepal. Auch das Thema zur Fussball WM in Brasilien kam 2014 gut an. In ein paar Monaten ist es nun wieder so weit. Die verschiedenen Klassen werden sich wieder in diversen Klassenwettkämpfen duellieren, der legendäre Fussballmatch zwischen Maturanden und Lehrern wird stattfinden, und eine spontane Wasserschlacht wird für wohlverdiente Abkühlung und Gelächter sorgen.

Dass die Sportaktivitätstage von uns Schülern geschätzt werden, steht ausser Frage. Alle freuen sich über ein paar Stunden vergnügliche Abwechslung vom Schulalltag. Und dass die Tage ein Erfolg waren, hört man je-

weils am nächsten Morgen in den Gängen auf dem Weg ins Klassenzimmer, wenn noch über die Erlebnisse vom Vortag ausgetauscht wird.

Rahel Wirz 5L



Challenges im Schnee

Berichte aus den Wintersportlagern

Jedes Jahr bietet die Kantonsschule Sursee in den Fasnachtsferien verschiedene Winterlager an. Einige Schüler und Schülerinnen geben im Folgenden ihre Eindrücke der diesjährigen Angebote wieder.

Skilager Riederalp

Nachdem wir am ersten Tag voller Freude unser Lagerhaus erreicht hatten, konnten wir das Skigebiet schon zum ersten Mal erkunden. Später bauten wir eine exzellente Schneebau. Nach dem super-mega-feinen Essen begannen wir mit einem der Highlights des Lagers, den «Challenges». Diese «Challenges» waren natürlich nicht umsonst, nein nein, wir konnten sogenannte «Hölzli» verdienen, mit denen wir am Ende des Lagers einen Gutschein für den Gepäcklieferdienst gewinnen konnten. Unter der Woche ging es rasant, verrückt und lustig zu und her und nicht nur auf der Piste sondern auch im Haus. Durch unseren Leitspruch «früh ins Bett gehen» waren wir immer fit und munter. Schade, dass die Zeit so schnell verging! Die wenigen Regelverstösse durften

natürlich nicht fehlen um das Ganze ein bisschen spannender zu machen. Ein dickes DANKE an das spontane, lustige und einfach super-tolle Leiterteam. Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr.

Simon Lindemann 2B, Joschka Tinner 2B

Nachdem wir schwer beladen endlich unser Lagerhaus Riederfurka erreicht hatten, begann das Lager richtig. In unseren Skigruppen war es immer sehr amüsant, langweilig wurde es uns nie. Jeder Abend hatte ein tolles Programm zu bieten, obwohl es draussen im Schnee zum Teil sehr kalt und neblig war. Das Skigebiet war sehr schön und das Wetter spielte meistens auch gut mit. Alle waren begeistert von den tollen Kochkünsten des Hotels. Trotz kleinen Regelverstösse blieb das Leiterteam immer cool. Das Lager war abwechslungsreich, lustig und leider viel zu kurz. Es war zwar anstrengend, aber wir würden sofort wiederkommen.

Aline Pauchard 2D, Rachel Bösch 2D



35

Als wir nach einigen Stürzen das Lagerhaus erreicht hatten, assen wir unseren Lunch. Auch wenn die Sicht auf der Piste manchmal weniger gut war, fanden wir immer wieder zurück. Das Essen war sehr lecker und jetzt wiegen wir alle mindestens zwei Kilo mehr! Jeder Abend war abwechslungsreich gestaltet und vor allem die Challenges im Schnee bereiteten uns besonders viel Freude. Trotz einigen Auseinandersetzungen untereinander und mit den Leitern genossen wir das Lager sehr.

Ramona Bruderer 2D, Mara Süess 2D

Wir assen super fein und hatten einen tollen Schlag. Leider war das Gepäck sehr schwer; der Weg vom Sessellift zur Unterkunft war anstrengend. Doch das machte uns nichts mehr aus in dieser schönen Atmosphäre. Da wir das Gefühl hatten, zu wenig Freizeit zu haben, probierten wir, den Abend und die Nachtruhe zu verlängern, was den Leitern jedoch nicht sehr gefiel. Im Grossen und Ganzen war das Lager sehr schön.

Maeva Gremaud 4E, Aurelia Egli 4C

Skilager in Laax

Nach der Entdeckungstour durch unser Lagerhaus am ersten Tag stürmten wir die Pisten. Am Abend wurden wir mit dem sprechenden Hut in unsere Skigruppen bzw. Hogwarts-Häuser eingeteilt. In diesen Gruppen konnten wir durch gute oder schlechte Taten unser Punktekonto erweitern. Dabei ist ein kleiner Machtkampf untereinander entstanden. Wir verbrachten tolle Stunden auf den Pisten und auch im Haus hatten wir viel Spass mit den unterschiedlichen Aktivitäten. Die Küchencrew hat uns mit feinem Essen versorgt. Vielen Dank an das ganze Leiterteam und die Küche! Wir hoffen auf ein genau so tolles Skilager im nächsten Jahr.

Anja Burkhardt 3L, Antonia Haas 3L

Nach einem ersten Tag auf der Piste und dem Bezug unseres Lagerhauses wurden wir in Hogwarts aufgenommen und in die Häuser eingeteilt. Wir stärkten unseren Teamgeist und konnten so mit viel Motivation und Spass die uns gestellten Aufgaben lösen. Wie nicht anders zu erwarten, war Gryffindor wie im Film der Gewinner. Auch ein Dank an unser «Alphamüsli» Stephan fürs kalte Duschen und die Führung zum Sieg. Die gut organisierte und super durchdachte Woche ging viiiiiieel zu schnell vorbei, und wir hätten gerne noch ein paar weitere lustige Tage mit dem Küchen- und dem Leitungsteam sowie den Hexenschülern verbracht. Abgeschlossen wurde das Lager durch den Ball am Donnerstagabend. Das Herum-



tanzen und Feiern hat uns alle noch ein Stück weit nähergebracht. Eine riesiges Dankeschön an alle und wir freuen uns, dass wir nächstes Jahr wieder dabei sein können.

Michelle Marfurt 3M, Sophie Felber 3L

Bereits am ersten Tag überzeugten uns die Lehrer, die Leiter und das Küchenteam mit einem fantastischen Rollenspiel. Vom «sprechenden Hut» wurden wir in unsere Häuser eingeteilt. Natürlich loste man die besten Leute dem Hause Slytherin zu, so dass dieses die geilste Gruppe des Lagers wurde. Mit packenden Abendspielen wurden wir, wenn wir gerade nicht auf den Pisten waren, vom Staff beschäftigt. Wir assen die ganze Woche durch sehr fein, was einem fantastischen Party-, ääh Küchenteam zu verdanken ist. Den ganzen Tag wurden wir von kompetenten und «chilligen» Leitern begleitet. Leider gab es in unserem Hause Verletzungen, den Betroffenen wünschen wir gute Besserung. Die ganze Woche durch war unser Lagerhaus vielmehr ein Partyhaus. Und wenn mal keine Boxen zur Verfügung standen, mussten wir die Mucke halt selber machen. ;-D Wir bedanken uns beim Küchenteam, den Lehrern und Leitern für das legendäre Lager! Bis nächstes Jahr!

David Portmann 3C, Alessio Getzmann 3C

Begegnung und Bewegung im Spiel

Der Strauss an Möglichkeiten mittags aktiv zu sein

Unsere Schule ist nicht nur ein Lernort! An ihr können sich die Jugendlichen miteinander auf verschiedene Weise vergnügen! An diversen Orten bietet die Schule zahlreiche Begegnungs- und Bewegungsmöglichkeiten.

An lauen Sommertagen steigt zwischen der Rasenfläche und dem Weiher im Innenhof weisser Rauch auf. In der kleinen Nische steht unser Schulgrill umgeben von Sitzbänken. Die Jugendlichen nehmen diesen Grill oft in ganzen Gruppen in Anspruch. Verschiedene Salate werden zu Hause von Einzelnen für die Gruppe vorbereitet. Jeder nimmt sein eigenes Fleisch mit. Am besagten «Grill-Mittag» entsteht so ein geselliges Gruppenerlebnis.

Im Innenhof der Kanti kann beim Mühle- oder Schachspiel auf grossen Feldern zu zweit oder in Gruppen geübt werden. Die Spielfelder wurden von der Klasse 1c an einem Projekttag auf die Verbundsteine gemalt. Die Pausenplatzbemalung leuchtet in frohen Farben. In den

nur wenige Meter entfernt liegenden Spielkisten sind 60 Zentimeter grosse Figuren für das Schach- und das Mühle-Spiel gelagert. Der Schlüssel zu den Spielkisten kann jederzeit bei Annegret Schönborn – unserer Bibliothekarin – geholt werden. Die Fachschaft Sport leiht den Jugendlichen über die Mittagszeit verschiedenes Bewegungsmaterial aus. Als Pfand gilt die Legi-Card.

In den Sommermonaten sind die Lernenden beim Tischtennis im Innenhof oder im Amphitheater vor der Kanti, beim Fussball auf dem Rasenplatz, beim Beachvolleyball auf den Sandfeldern oder beim Basketball auf dem roten Platz anzutreffen.

Das Ausleihangebot wird von den Lernenden rege genutzt. In den Wintermonaten spielen die SchülerInnen oft Billard oder Tischtennis im Kellergang. Im Indoorbereich ist sicherlich noch Potential für weitere Spiel- und Begegnungsorte vorhanden. Die Schulleitung ist



für solche Konzept-Vorschläge offen und unterstützt Lernende und Lehrpersonen bei der Realisierung von guten Ideen. In Planung ist aktuell ein Petanque-Spielfeld angrenzend an den roten Platz. Ein entsprechendes Konzept liegt zur Überprüfung beim Kanton. Wir können hoffen, dass der Kanton die Wichtigkeit von solchen Bewegungs- und Begegnungsmöglichkeiten anerkennt und uns tatkräftig unterstützt.

Martin Graber

Aus der Sicht eines Schülers der Kanti sind die Freizeit- und Sportangebote, welche zur Verfügung gestellt werden, ein grosser Segen. Vor allem Lernende aus weiter entfernten Orten haben nicht die Möglichkeit, über Mittag nach Hause zu gehen, und schätzen es deshalb, wenn sie sich in der unterrichtsfreien Zeit unterhalten können. In Sursee gibt es zwar zahlreiche Verpflegungsmöglichkeiten nahe der Kanti, welche die Küchen der verschiedensten Kulturen umfassen. Ein gutes Stück Fleisch vom Grill mit selber gemachten Beilagen ist jedoch nur schwer zu finden. Somit ist ein gemütlicher «Grill-Mittag» mit den MitschülerInnen nicht nur ein Ausbruch aus dem Schulalltag, sondern auch eine willkommene kulinarische Abwechslung. Die Nachfrage nach Spiel- und Sportmaterial ist kaum zu bremsen. Egal ob man sich in einem Fussball-, Basketball-, Volleyball- oder Tischtennis-Match gegenüber steht, an einem

schönen Sommertag gibt es nichts, was einem mehr Freude und Lust auf die weiteren Lektionen verleihen könnte. Kleine Verspätungen aufgrund eines sportlichen Wettkampfes sollten deshalb nicht zu negativ bewertet werden, denn sie könnten mit ein Grund für motivierte Lernende darstellen. In der Zeit, in der sich aufgrund der Kälte niemand mehr nach draussen wagt, ist im Kellergang der Andrang gross.

Hitzige Tischfussball-Partien und taktische Billard Duelle sind vor allem in den Wintermonaten sehr beliebt. Kein Wunder, wenn man sogar die Chance hat, den amtierenden Tischfussball Weltmeister in seiner Kategorie für ein Spiel herauszufordern. Martin H. Felder vom Tischfussball-Club Luzern: «Ich schätze es sehr, dass die Kanti uns die Möglichkeit bietet, während den Pausen eine Runde am Tisch zu spielen. Ich bringe meinen Mitschülern immer gerne neue Schüsse und Tricks bei.»

Wenn es etwas gibt, was an einer Schule allen eine Freude bereitet, dann sind es die vielen Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten. Die Bereitstellung derselben gelingt der Kanti ausgezeichnet. Wir – die Schülerschaft – schätzen dieses Angebot ungemein!

Fabian Leuenberger 6E



Gesundheit und Wohlbefinden stärken

Über die Zielsetzungen im Sportunterricht

Junge Menschen in Bewegung bringen – das ist unser primäres Ziel im Sportunterricht. Weiterführend ist es uns Sportlehrpersonen wichtig, die Schülerinnen und Schüler zu nachhaltigem Sport anzuregen. Neue Sportarten werden in den Unterricht eingebaut, und viele Themen im Stoffplan zielen auf die Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit hin.

Gesund sein heisst erstens, dass die Physis beschwerdefrei ist. Zweitens heisst gesund sein auch emotionale Stabilität, psychisches Wohlbefinden, stressfreies Lernen und ein gutes Selbstvertrauen. Deshalb bietet die Fachschaft Sport ein vielseitiges Freifachangebot an. Besonders erwähnenswert sind die Freifächer «Früh-sport», «Selbstverteidigung für junge Frauen» und «Kraft- und Aufbautraining». Frühsport nutzt die Erkenntnis, dass



Sport vor dem Lernen das Gehirn gut durchblutet und somit der Lerneffekt gefördert wird. Im Selbstverteidigungskurs lernen die jungen Frauen, wie sie Grenzen setzen können, und sie stärken somit ihr Selbstvertrauen. Im Krafttraining wird nach individuellen Zielen trainiert, wobei die eigenen Stärken und Schwächen berücksichtigt werden. Der Wunsch der Schülerinnen und Schüler nach individuellem Krafttraining über den Mittag hat die Fachschaft Sport veranlasst, den Kraftraum vier Mal über den Mittag zu öffnen und den Schülerinnen und Schülern der oberen Klassen ein selbstständiges Training zu ermöglichen. Im Schuljahr 2014/15 wurde das freiwillige Trainieren und Spielen noch weiter ausgebaut. Über den Mittag dürfen alle Spielfreudigen Bälle ausleihen, um sich sportlich zu betätigen und freie Zeit sinnvoll zu nutzen.

Den Block zwischen den Sommer- und Herbstferien verbringen alle Schülerinnen und Schüler mit Ausdauertraining. Und sie merken, wie vielseitig und interessant ein Herz-Kreislauftraining sein kann, da sie auf den Inlines, auf den Bikes, im Spiel, teilweise auf dem Eis und ausgerüstet mit Pulsuhren und Schrittzählern ihr Training absolvieren können. Vermehrt darf festgestellt werden, dass ambitionierte Schülerinnen und Schüler bereits während den Sommerferien (und für den zweiten Lauf im Frühling während den Osterferien) ein individuelles Lauftraining absolvieren. Toll!





In der 3. Klasse befassen sich alle Schülerinnen und Schüler in der Sonderwoche mit dem Thema Gesundheit. Eine umfassende Krafraumeinführung findet statt und teilweise wird ein individueller Körperstatus mittels eines Fitnesstests erhoben. Stärken, erste muskuläre Dysbalancen im Rumpfbereich (Ungleichgewicht bei Muskeln, die als Gegenspieler gelten, hier beispielsweise die Rückenmuskulatur im Vergleich zur Bauchmuskulatur) oder Mängel in der Beweglichkeit werden festgestellt. Die 5. Klässlerinnen und 5. Klässler absolvieren standardisierte Fitnessübungen in den Bereichen Kraft, Sprungkraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Allgemein darf mit grossem Interesse der Schülerschaft gerechnet werden, da durch regelmässiges Training eine gute Fitness und eine gute Note resultieren.

Im Normalunterricht spielen verschiedene Gesundheitsfaktoren eine Rolle. Entspannung in Form von Massage oder Stretching, Wirbelsäulenmobilisation insbesondere vor und nach dem Geräteturnen zur Erhaltung der Mobilität und um Rückenschmerzen vorzubeugen, sportliche Momente im Spiel zum Auspowern und vieles mehr wird eingebaut, um den Schülerinnen und Schülern eine möglichst sportliche und gesundheitsfördernde Stunde zu bieten. Wir werden unser vielseitiges Angebot stetig optimieren und den Bedürfnissen der Zeit anpassen.

Franziska Baschung

Spitzensport und Studium

Simon Schürch – ein ehemaliger Schüler der Kanti Sursee und Weltmeister im Rudern – berichtet

Nach den erfolgreichen Zeiten der mehrfachen Olympiateilnehmer Christian Stofer und André Vonarburg sorgt seit ein paar Jahren ein weiterer ehemaliger Schüler unserer Schule im Rudern für Furore. Der Rudersportler Simon Schürch schloss 2009 seine Kantizeit in Sursee mit der Matura ab. Seither verlief seine Karriere als Spitzensportler steil nach oben. Als Krönung für die hervorragenden Leistungen wurde er zusammen mit seinen Teamkameraden des Leichtgewichts-Vierers an den Credit Suisse Sports Awards im vergangenen Dezember zum «Team des Jahres» ernannt.

Wie und in welchem Alter sind Sie zum Rudersport gekommen?

Ich habe mit 14 Jahren einen Anfängerkurs im Seeclub Sursee besucht. Das Baden nach dem Training war jeweils das grosse Highlight für mich. Erst mit der Zeit trainierte ich intensiver und wurde dadurch auch besser.

Welche Erinnerungen haben Sie an die Kantizeit in Sursee?

Vor allem das Maturajahr ist mir in guter Erinnerung geblieben. Die Klasse hatte einen guten Zusammenhalt und die letzten paar Schulwochen mit unserem Maturamotto «Piraten» waren wirklich lustig.

Wie haben Sie damals den Sportunterricht an unserer Schule erlebt?

Der Unterricht war sehr polysportiv ausgerichtet, und man hat alles ein bisschen gelernt. Heute finde ich es wichtig, dass man sich in jungen Jahren bewegt und polysportiv ist.

War es schwierig, Schule und Sport unter einen Hut zu bringen?

Dies ging eigentlich ziemlich gut, da ich jeweils nur einmal am Tag trainierte. Hingegen ist es jetzt eine Herausforderung, Spitzensport und Wirtschaftsstudium unter einen Hut zu bringen. Bisher studierte ich ca. zu 50 Pro-

Das Siegerteam Leichtgewichts-Vierer an der WM 2015 von links:
Lucas Tramer, Simon Schürch, Simon Niepmann, Marco Gyr



zent. Jetzt während der Olympiasaison habe ich das Studium unterbrochen.

Sportliche Erfolge

EM 2010: Bronze, Leichtgewichts-Vierer

EM 2013: Bronze, Leichtgewichts-Doppelzweier

WM 2013: Silber, Leichtgewichts-Doppelzweier

EM 2014: 5. Rang, Leichtgewichts-Doppelzweier

EM 2015: Gold, Leichtgewichts-Vierer

WM 2015: Gold, Leichtgewichts-Vierer

Wie sieht Ihr wöchentlicher Trainingsplan heutzutage aus?

Wir trainieren sechs Tage pro Woche in Sarnen, wo sich der Stützpunkt der Schweizer Ruderer befindet. Einen Tag in der Woche haben wir frei. An einem Trainingstag absolvieren wir drei Trainings. Zweimal gehen wir aufs Wasser und das dritte Training ist Krafttraining, Ruderergometer oder etwas Alternatives.

Haben Sie zwischendurch mit Motivationsproblemen zu kämpfen? Wenn ja, wie gehen Sie jeweils damit um?

Natürlich habe ich zwischendurch Motivationsprobleme. Vor allem im Winter ist es schwierig, da einem das Rudern bei Schnee und Kälte nicht einfach fällt. Wir

trainieren in einer grossen Gruppe, was einem hilft sich durchzukämpfen. Wir motivieren uns jeweils gegenseitig.

Was ist Ihr Erfolgsrezept?

Das Zitat von Samuel Beckett umschreibt mein Erfolgsrezept beziehungsweise meine Philosophie sehr schön: «Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better.»

Was war bisher die grösste Enttäuschung für Sie in Ihrer Sportkarriere?

Der Final der Olympischen Spiele 2012. Es hatte Seitenwind, die Bedingungen waren nicht für alle Bahnen gleich. Wir ruderten auf einer ziemlich ungünstigen Bahn und hatten keine Chance, um die Medaillen mitzukämpfen. Es ist hart, wenn man wieder vier Jahre warten muss, um die nächste Chance zu bekommen.

Mit dem WM-Sieg 2015 sicherten Sie und Ihre Teamkollegen der Schweiz das Ticket für die Olympischen Spiele 2016 in Rio de Janeiro. Sind Sie somit bereits für die Olympischen Spiele gesetzt?

Nein, noch nicht definitiv. Wir haben an den Weltmeisterschaften zwar den Quotenplatz fürs Boot geholt, wer aber an der Olympiade in diesem Boot sitzen wird, ist noch nicht entschieden. Jeder Einzelne muss sich wie

jedes Jahr im Frühling intern durchsetzen. Wer also schlussendlich in Rio im Boot sitzen wird, wird im März an den Trials entschieden.

Wie schätzen Sie Ihre Chancen auf ein Olympia-Aufgebot ein?

Grundsätzlich als gut. Es ist natürlich von Vorteil, wenn man schon in den letzten Jahren in diesem Boot war. Wichtig ist es, gesund zu bleiben.

Wo sehen Sie sich beruflich und sportlich in zehn Jahren?

Ich hoffe, einen tollen Job zu haben, der mich genau so motiviert und auch fordert wie der Rudersport.

Welche Tipps würden Sie sportambitionierten Kantischülerinnen und Kantischülern mit auf den Weg geben?

Geduld zu haben. Die Bäume wachsen nicht von heute auf morgen in den Himmel. Und Leidenschaft für den Sport ist auch sehr wichtig.

Herzlichen Dank für das Interview. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg für Ihre Zukunft und drücken Ihnen die Daumen, dass Sie an den Olympischen Spielen 2016 teilnehmen können!

Stanja Stalder

Vom Schulzimmer zum Länderspiel

Xenia Hodel – Handball-Nationalspielerin und ehemalige Schülerin der Kanti Sursee über die Herausforderungen im Leistungssport

Namen wie Andrea Willimann, Tamara Metzler, Chantal Hammans, Nives Egli, Sabrina Amrein und Livia Amrein waren oder sind nicht nur auf Statistikblättern von Schweizer Damenhandball-Länderspielen zu lesen, sondern auch auf den Klassenlisten vergangener Jahre unserer Schule. Zu diesem Kreis von ehemaligen Surseer Kantischülerinnen gehört auch Xenia Hodel, die in den Jahren 2011 bis 2013 die Kanti Sursee besuchte, bevor sie ans Sportgymnasium nach Luzern wechselte, wo sie aktuell die fünfte Klasse besucht.

Die Stammspielerin des SPL-Teams Spono Nottwil (SPL ist die höchste Spielklasse der Schweiz) gehört aktuell zu den besten Skorerinnen der Liga. Kurz vor ihrem 17. Geburtstag kam das Nachwuchstalents im vergangenen Herbst zu ihren ersten Länderspieleinsätzen (EM-Qualifikationsspiele gegen Deutschland und Frankreich) mit dem A-Nationalteam und erzielte sogar je 3 Tore!

Sportliche Erfolge

2010/11 Spono FU15 R	Regionalmeister
2011/12 Spono FU15 I	Schweizermeister
2012/13 Spono FU17 I	3. Platz Schweizermeisterschaft
2013/14 Spono FU19 I	Aufgebot für U16 & U18 Nationalteam
2015/16 Spono SPL1	Aufgebot für A Nationalteam

Wie und in welchem Alter sind Sie zum Handball-sport gekommen?

Mit 10 Jahren nahm ich an einem Schülerhandballturnier teil. Die Sportart hat mir sofort gefallen, und da ich nicht untalentierte war, habe ich mich zusammen mit einer Kollegin entschieden, bei Spono Nottwil Handball zu spielen.

Welche Erinnerungen haben Sie an die Kantizeit in Sursee?

Die Schuljahre an der Kanti Sursee waren eine tolle Zeit

für mich. Ich habe hier einige meiner besten Freunde kennengelernt.

Wie sieht Ihr wöchentlicher Trainingsplan aus?

Mo: Teamtraining (Taktik, Koordination, Ausdauer);
Di: Krafttraining; Mi: Teamtraining; Do: Kraft- und Teamtraining; Fr: Teamtraining

Wie gelingt es Ihnen, Schule und Sport unter einen Hut zu bringen?

Es braucht viel Disziplin und eine gute Planung. Wenn ich zum Beispiel mit dem Nationalteam unterwegs bin, muss ich meine Schulsachen mitnehmen und lernen. Wenn ich dann wieder zurück bin, ist es meine Aufgabe, den verpassten Unterrichtsstoff selbständig aufzuarbeiten.

Was war bisher Ihr schönster Erfolg im Handball?

Es gab viele schöne Erfolge, ein paar kleinere, ein paar grössere, einige eher persönliche und andere im Team. Einen schönsten Erfolg zu nennen ist schwierig. Einer, der mir aber sicher immer in Erinnerung bleiben wird, ist der Schweizermeistertitel mit der FU15 I. Ein weiterer Erfolg, der mich sehr stolz macht, war die Wahl zum MVP (Most Valuable Player) am RA-Finalturnier (Abschlussturnier aller Regionalauswahlen der Schweiz). Aber wie gesagt, das sind zwei von zahlreichen schönen Erfolgen.

Im vergangenen Herbst kamen Sie zu Ihrem ersten Länderspieleinsatz im A-Nationalteam. Sie spielten mit der Schweiz ein EM-Qualifikationsspiel gegen Deutschland. Wie haben Sie das Spiel erlebt?

Ich war schon ziemlich nervös, als wir in Deutschland die Halle betraten. Es war ein aussergewöhnliches Ge-



fühl zu wissen, dass man zusammen mit den allerbesten Handballerinnen der Schweiz gegen das Weltklasseteam aus Deutschland spielt. Das hat die Sache nicht gerade einfacher gemacht, im Gegenteil, man will unbedingt sein Bestes abliefern und baut sich eigenen Druck auf. Meine Mitspielerinnen und auch der Nationaltrainer haben mir gesagt, ich müsse mir keinen Druck machen, ich solle einfach locker aufspielen und Spass haben.

Mit welcher sportlichen Enttäuschung hatten Sie zu kämpfen?

Glücklicherweise habe ich bisher noch nicht viele grosse Enttäuschungen einstecken müssen. Eine Enttäuschung, die mir jedoch bleiben wird, war letzte Saison die Niederlage im Playoff-Final gegen den LK Zug und der damit verpasste Meistertitel. Obwohl ich damals noch nicht fix in der SPL1 war, durfte ich die beiden Playoffspiele als Ergänzungsspielerin und leider auch die damit verbundene Niederlage miterleben.

Was ist Ihr Erfolgsrezept? Was zeichnet Sie als Handballspielerin aus?

Ich habe nicht wirklich ein Erfolgsrezept, ich gebe einfach immer mein Bestes, versuche mir nicht zuviel Druck zu machen und spiele das, was ich kann. Ich bin eine freche Spielerin, habe zwar Respekt vor starken Gegnerinnen, verstecke mich aber nicht vor ihnen.

Was wäre Ihr grösster Traum für Ihre Handballkarriere?

Mein persönlich grösster Traum ist es, einmal im Ausland als Profi Handball spielen zu dürfen. Gemeinsam mit dem Nationalteam an einer EM oder WM teilzunehmen ist ein weiterer grosser Traum.

Welches wäre denn Ihr Wunschteam im Ausland?

Das ist eine schwierige Frage, ich fände es grossartig, in einem Team spielen zu können, welches an der Tabellenspitze der höchsten Liga steht und auch in der Champions League mitwirkt, wie z.B der Thüringer HC. Aber auch die starke dänische Liga würde mich reizen. In einer der Topligen mitzuspielen wäre phänomenal.

Welche Tipps würden Sie sportambitionierten Kantischülerinnen und Kantischülern mit auf den Weg geben?

Sie sollten die Freude an dem, was sie tun, nie verlieren, auch wenn einmal nicht alles nach Plan läuft. Zudem sollten sie in der Schule dieselbe Disziplin an den Tag legen wie auch im Sport.

Herzlichen Dank fürs Interview und viel Erfolg!

Stanja Stalder

Facts und Highlights zum Sport an der Kanti

- Im Schuljahr 2015/16 besuchen 870 Schülerinnen und Schüler in 43 Klassen die Kanti Sursee.
- Das 10-köpfige Sport-Lehrerteam (5 Damen und 5 Herren) unterrichtet im obligatorischen Programm rund 4800 Lektionen Sport im Jahr
- Für den Sportunterricht stehen uns wöchentlich zwei Hallen auf unserer Anlage, 2/3 der Dreifachhalle der Stadthalle Sursee und 3/3 der Eishalle Sursee während zwei Tagen zur Verfügung. Zusätzlich ergänzen die Aussenplätze (Grün, Rot) und zwei Fitnessräume die Sportinfrastruktur.
- Die Auslastung unserer zwei Turnhallen von Montag bis Freitag 07.50 – 22.00 Uhr (Abend für Vereine) liegt bei wöchentlich je 55 Lektionen, damit ist die Kapazitätsgrenze erreicht.
- 625 Schülerinnen und Schüler haben sich für einen Wahl- oder Freifachsemesterkurs des Angebots von 23 Sportarten über Mittag angemeldet. Es finden dieses Jahr 36 Semesterkurse Sport statt.
- Die drei am häufigsten gewählten Sportangebote über Mittag sind 1. Beachvolleyball, 2. Badminton und 3. Unihockey.
- An den drei Wintersportlagern in den Faschnachtsferien (2 Lager Ski/Snowboard sowie ein Tourenlager) nahmen 106 Schülerinnen und Schüler teil.



Impressum

Redaktion: Michel Hubli, Stanja Stalder, Rolf Wirth, Stefan Deeg, Fabrizio Brentini, Ruth Erni
Fotos: Christian Siegenthaler – Umschlag vorne aussen, Umschlag hinten innen
Evelyne Balmer – S. 2, 20, 22
Benno Frank – S. 5, 7
alphaphoto – S. 9, 11
Patrick Studer – S. 13
Martin Graber – S. 15, 16, 24, 25, 27
Renata Lussi – S. 18
Franziska Baschung – S. 26, 28
zVg – S. 31
Gunnar Fritzsche – S. 33
Stanja Stalder – Umschlag hinten aussen
Layout: Fabrizio Brentini nach einem Konzept von Gabriela Kupferschmidt
Druck: onlineprinters.ch
Auflage: 1'200 Ex.



Kantonsschule Sursee

Moosgasse 11

6210 Sursee

T 041 926 60 30

info.kssur@edulu.ch

www.kssursee.lu.ch

k a n t i s u r s e e