

Käthe-Blatt

Schulzeitung des
Musikgymnasiums Käthe Kollwitz

Ausgabe 4 | Juni 2022



Interview mit dem F.C. Hansa-Trainer Jens Härtel

Private Homeworkouts von unseren Lehrkräften

Eure Chance auf coole Preise vom Hansa-Fanshop

Inhaltsverzeichnis



Editorial

Das Vorwort der
Redaktion
Seite 4



Im Fokus

Interview Hansa-Trainer
Seite 8

Interview Frau Bendlin
Seite 14

Einradhockey
Seite 16

Mountainbiking
Seite 18



Let's get fit

Gesunde Rezepte
Seite 20

Ganzkörper-
Homeworkout
Seite 22

Ranking
Seite 26

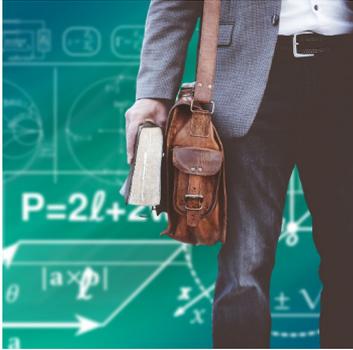


Danke!

Hansa Quiz
Seite 41

Unsere Sponsoren
Seite 43

Inhaltsverzeichnis



Unsere Lehrkräfte

Interview Herr Janotte
Seite 28

Interview Frau Chamrad
Seite 32



Wir Schülerinnen und Schüler

Schülerrat
Seite 36



Unser Käthe

Starterpacks
Seite 34

Stadtradeln
Seite 38

Ups!
Seite 40

Das Vorwort der Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser,

endlich ist es soweit – unsere Redaktion ist wieder vereint. Nachdem wir durch die letzten beiden Lockdowns deutlich eingeschränkt waren, haben wir jetzt endlich die Möglichkeit, wieder als Team zusammenzuarbeiten.

Ihr wundert euch vielleicht, wie wir nach den zuvor doch eher politischen Ausgaben auf das Thema unseres aktuellen Käthe-Blattes gekommen sind und ob dies ggf. etwas mit Corona zu tun hat. Ihr liegt in Ansätzen gar nicht so falsch.

Die Idee, eine Sportzeitung herauszubringen, ist in einer Freistunde entstanden. Wir haben uns gefragt, was die meisten Schülerinnen und Schüler unserer Schule interessieren könnte und so kamen wir auf unseren regionalen Fußballverein Hansa. Zu dem Zeitpunkt war der Aufstieg in die 2. Liga «sehr frisch». Somit entschlossen wir uns, ein Interview mit dem Hansatrainer Jens Härtel zu planen. Außerdem war uns bewusst, dass es an unserer Schule viele Hansa-Fans gibt und dass das Interesse entsprechend groß sein dürfte.

Ein weiterer Aspekt, der uns zu der Sportausgabe motivierte, war der Fakt, dass die Lockdowns uns auch in Sachen Fitness viel Kreativität abverlangten und die Zahl derer,

die vom Fitnessstudio ins Homegym wechselten, rasant gestiegen ist. Somit haben wir die unterschiedlichsten Homeworkouts ausprobiert und die besten Übungen für euch im Käthe-Blatt zusammengetragen. Da wir euch bisher eher Rezepte für Kalorienbomben und süße Sünden präsentierten und diese nach einem Workout sicher verdient, aber weniger sinnvoll sind, passten wir auch diese Rubrik an und präsentieren euch zwei gesunde Proteinshakes und eine Bowl.

Was wäre eine Sportausgabe ohne Interviews mit unseren schuleigenen Sportlehrerinnen und Sportlehrern? Genau aus diesem Grund haben wir einige von ihnen zu unserem Titelthema befragt und ihr dürft gespannt sein, welche verborgenen Geheimnisse wir hier ans Licht bringen konnten.

„Never Change a running system.“ Daher findet ihr, wie auch in unserer dritten Ausgabe, auf der letzten Seite ein Quiz. Dem Thema entsprechend, handelt es sich dieses Mal um ein Hansa-Quiz. Hier warten großartige Gewinne aus dem Hansafanshop auf euch. Beantwortet einfach die Fragen auf der letzten Seite der Zeitung und werft das Original der Seite (keine Kopie) in

Editorial

Das Vorwort der Redaktion



den roten Käthe-Kasten neben dem Vertretungsplan in Haus 1. Schließlich werden drei GewinnerInnen ausgelost.

Macht also alle motiviert mit und sichert euch einen der hochwertigen Fanartikel!

Nachtrag zur Teebeutelaktion:

Aufgrund der Lockdowns mussten wir den Aufruf zum Teebeutelsammeln für Südafrika in der letzten Ausgabe leider pausieren lassen. Umso mehr freuen wir uns, nun mit eurer Hilfe wieder voll durchzustarten. Die benutzten und getrockneten Teebeutel könnt ihr entweder bei Frau Tahn oder im Lehrerzimmer abgeben. Jeder einzelne Teebeutel hilft. Sammelt also bitte weiter so fleißig wie beim letzten

Mal, damit wir zeitnah ein weiteres Paket nach Südafrika verschicken können.

Zu guter Letzt wollen wir euch aber natürlich nicht vorenthalten, wer die neue Redaktion des Käthe-Blattes ist. Da der Unterricht seit diesem Jahr wieder in Präsenz stattfindet, konnten wir endlich wieder Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe neun in die Redaktion aufnehmen. Somit werdet ihr viele neue Gesichter und Namen in dieser Ausgabe finden. Auf der folgenden Doppelseite stellen wir uns noch einmal kurz vor und wünschen euch danach viel Freude beim Stöbern durch die vierte Ausgabe unseres Käthe-Blattes.

Wera Shtro und Leonie Eichhorn

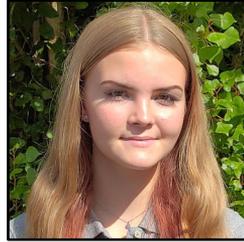


**Anjaly Mandy
Düwel**

Layout

16 Jahre
Klasse 11-1

»In a room full of art, I would still stare at you.«



**Amira Jolin
Dziallas**

Finanzen

17 Jahre
Klasse 11-4

»Wer zuhören kann, hört dich auch, wenn du nichts sagst.«



Robin Neumann

Layout

15 Jahre
Klasse 9d

»Das Leben ist wie eine Schachtel Schnapspralinen – Alles sieht lecker aus, schmeckt aber furchtbar.«



Willi Salzmann

Finanzen

14 Jahre
Klasse 9d

»Träume nicht dein Leben.«



Alexa Kienapfel

Layout

16 Jahre
Klasse 9c

»Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.«



Philippe Jacobsen

Finanzen

14 Jahre
Klasse 9d

»Wir sind nicht auf der Welt, um so zu sein, wie andere uns haben wollen.«

Editorial

Wir sind das »Käthe-Blatt«



Marten Böttcher

Marketing und Vertrieb

15 Jahre
Klasse 9d

»It's time to inspire.«



Theodor Fritz

Fotografie

15 Jahre
Klasse 9d

»Leben und leben lassen.«



Wera Shtro

Marketing und Vertrieb

17 Jahre
Klasse 11-4

»Smile and the world smiles with you.«



Matthias Boldt

Fotografie

16 Jahre
Klasse 9c

»Bikelife«



Leonie Marleen Eichhorn

Marketing und Vertrieb

17 Jahre
Klasse 11-1

»Life is a journey – not a competition.«

Interview Hansa-Trainer

Guten Tag Herr Härtel, zunächst möchten wir uns dafür bedanken, dass Sie sich die Zeit genommen haben, einige unserer Fragen zu beantworten. Lassen Sie uns vielleicht erst einmal mit den Grundlagen beginnen:

Wie kam es dazu, dass Sie Trainer werden wollten?

Das ist eine längere Geschichte. Also ich glaube, das war in der Mitte meiner eigenen Fußballkarriere. Da hatte man viele Trainer und konnte dann auch sagen, das war gut und das war nicht so gut. Das Interesse daran und der Gedanke, dass Fußball eigentlich Spaß macht und interessant ist, war schon immer da. Da war mir eigentlich schon als Spieler klar, dass ich irgendwann mal Trainer werden möchte. Ob ich davon meinen Lebensunterhalt bestreiten kann, das war mir eigentlich egal. Es hätte auch eine Kindermannschaft sein können, aber diese Liebe zum Fußball und der Wille, die eigenen Ideen zu verwirklichen, waren schon als Spieler vorhanden.

Seit wann sind Sie bereits als Trainer tätig?



Angefangen habe ich 2004 mit meinen Jungs – also mit meinen Kindern. Ich habe bei uns im Dorf einmal in der Woche mit den Jungs trainiert. Richtig Trainer war ich ab Mai 2005 in Schöneiche in der Verbandsliga. Seitdem bin ich Trainer, da war es aber noch nebenberuflich und ab 2007 habe ich hauptberuflich als Co-Trainer in Babelsberg gearbeitet. Zu dem Zeitpunkt konnte ich von dem Geld auch leben.

Wie verlief Ihre Karriere, als Sie selbst Fußballspieler waren?

Ich bin ein DDR-Kind, das heißt, ich bin in dem Sportsystem der DDR aufgewachsen. Das war ein Pyramidensystem, wo von Anfang an gesichtet und über Kreisauswahl, Bezirksauswahl, Kinder- und Jugendsportschule der eigene Weg

Im Fokus Interview Hansa-Trainer

ein Stück weit vorgezeichnet wurde. Ich bin in Leipzig auf der Sportschule gewesen und war in der zweiten Liga in der DDR. Dann kam die Wende. Es war dann erst einmal schwierig, denn es durften zunächst nur die ersten zwei - also Hansa und Dynamo Dresden - in die Bundesliga aufsteigen. Sechs Mannschaften haben dann noch in der zweiten Liga gespielt und der Rest gehörte auf einmal zu den Amateuren. Dadurch musste man parallel noch einen weiteren Beruf ausüben. Ich war damals in der Gebäudereinigung tätig und spielte in der dritten Liga in Leipzig. Nach drei Jahren gab es dann die Möglichkeit, nach Berlin zur Union zu wechseln. Die sind eigentlich in dem Jahr in die zweite Liga aufgestiegen, ihnen wurde dann aber die Lizenz wieder aberkannt und so waren die dann doch wieder in der dritten Liga, aber das zählte trotzdem zum professionellen Fußball. Damit konnte man dann also auch sein Geld verdienen und somit musstest du nicht noch nebenher einen Job machen. Ich wollte dann aber unbedingt in der zweiten Liga spielen. Nach zwei Jahren bei der



Union bin ich nach Zwickau gegangen, hab' dort zwei Jahre in der zweiten Liga gespielt und dann sind wir leider abgestiegen. Ich bin dann wieder zurück nach Berlin für zwei Jahre und anschließend noch einmal für ein Jahr nach Leipzig. Dann ging es nach Babelsberg. Dort habe ich dann aufgehört, um leistungsmäßig Fußball zu spielen. In Schöneiche bei Berlin war dann im Nachgang meine erste Trainerstation.

Sind Sie mit ihrer Tätigkeit als Trainer zufrieden? Gibt es mehr Vorteile oder mehr Nachteile?

Es gibt, so glaube ich, in jedem Job Vor- und Nachteile. Das ist mit dem Beruf des Fußballtrainers genauso. Es gibt unfassbar schöne, emotio-

Interview Hansa-Trainer

nale Momente, die man vielleicht in einem anderen Job nicht so hat. So wie zum Beispiel am 22. Mai 2021, wenn man nach neun Jahren 3. Liga mit einem Traditionsverein wie Hansa Rostock den Aufstieg feiert. Die Euphorie ist hier groß und man wird auch ein Stück weit gefeiert und beglückwünscht. Das ist dann natürlich sehr angenehm und daneben gibt es dann aber eben auch Schattenseiten. Man verliert Spiele und/oder seinen Job, da man auch immer abhängig von den Ergebnissen der Spiele ist. Das beeinflusst natürlich auch die eigene Stimmung. Wenn man gewinnt, ist alles gut. Man ist gelöst, man ist locker und gut drauf. Wenn man aber verliert, ist es auch manchmal so, dass man sich dann ärgert, grübelt und sich fragt, warum, wieso, weshalb das so gelaufen ist. Deswegen hat auch dieser Beruf, das Trainerdasein, immer seine Schattenseiten es sind auch immer nur Zeitverträge, die man bekommt. Man muss also unterm Strich immer erfolgreich sein, um seinen Job zu behalten. Es ist also auch immer ein bisschen Druck dahinter.



Wie lange behält man seinen Posten als Trainer für gewöhnlich?

Da gibt es ein paar Statistiken. Ich glaube, dass ein Trainer durchschnittlich ca. ein Jahr bei einem Verein trainiert.

Jetzt zum Team: Welche Mannschaft ist zur Zeit für eine Ihrer stärksten Rivalen?

[...] Es gibt Mannschaften wie zum Beispiel Schalke 04, die sind jetzt nicht in unserem Bereich, sind aber enorm stark. Wir könnten gegen diese Mannschaft gewinnen, wir können gegen sie Punkte holen, aber die Chance würde nicht so groß sein. Unsere Mannschaften, auf die wir schauen müssen, sind die Mitaufsteiger Dynamo Dresden, Ingolstadt, sowie Sandhausen und

Im Fokus

Interview Hansa-Trainer

Aue – das sind unsere direkten Konkurrenten, an denen und mit denen wir uns messen müssen und da sind die direkten Duelle gegen diese Mannschaften wichtig. [...]

Wird es in naheliegender Zukunft neue Teammitglieder geben?

Geplant ist das nicht. Es könnten im Moment nur arbeitslose Spieler verpflichtet werden und das kann eben nur der Fall sein, wenn jetzt zwei bis drei Spieler schwerwiegende Verletzungen hätten. Dann müssten wir doch noch mal gucken, ob wir jemanden finden, der eventuell auch verstärken könnte, aber geplant ist es bisher nicht.

Nun zum Aufstieg in die 2. Liga. Wann stand für Sie fest, dass die Mannschaft aufsteigen wird?

Fest stand es am 22.05.21, nachdem der Schiedsrichter hier abgepfiffen hat, das Ergebnis auch in Ingolstadt bekannt war und wir dann aufgrund des besseren Punkterverhältnisses direkt aufgestiegen sind. Es stand also wirklich erst in dem Moment fest – das war Spitz auf Knopf.

Wie reagierten Sie als Trainer auf den Aufstieg?



Ja, da fällt natürlich eine Last von einem ab. Ich bin jetzt seit 2019 hier und es ist ein Traditionsverein, der viele Mitglieder und Fans hat. Der F.C. hat auch eine ganze Weile in der Bundesliga gespielt und war auch in der zweiten Liga ganz lange vertreten. Das Ziel des Vereins war es, dann natürlich auch wieder in die zweite Liga zurückzukehren und wenn du das nach 2,5 Jahren dann wieder schaffst, fällt natürlich eine Last von dir. Wir hatten ja nicht viel bessere Torverhältnisse als die anderen Mannschaften der dritten Liga. Es gab da genügend Vereine, die natürlich auch mehr finanzielle Möglichkeiten hatten als wir und wir haben es dann trotzdem mit unserer Art und Weise geschafft und das macht dann auch stolz.

Interview Hans- Trainer

Wie empfinden Sie und die Spieler die Süd-Tribüne?

Naja, das sind die, die für die Grundstimmung verantwortlich sind und den meisten Radau machen – also den größten Lärmpegel erzeugen und damit dann natürlich auch das ganze Stadion mitnehmen können. Der Funke geht immer von dort aus und springt dann über und dann muss es halt auf dem Platz mit Intensität, Aggressivität und Leidenschaft zurückgezahlt werden und danach springt das auch auf das ganze Stadion über – die spielen schon eine wichtige Rolle.

Erinnern Sie sich an ein entscheidendes Ereignis, das mit einem Fan im Zusammenhang stand?

Da muss ich jetzt ein Stückchen weiter zurück. Das hat jetzt auch nichts mit Hansa zu tun, sondern es war in Magdeburg. Da hat ein Magdeburger Fan, das Ende ist immer noch nicht geklärt, sein Leben verloren. Er ist aus dem Zug "herausgesprungen" – entweder, weil er geschubst wurde oder weil er Angst hatte. Er ist dann aufgrund dieses Sturzes verstorben. Solche Sachen nimmst du dann natürlich mit, weil



das mit Fußball nichts mehr zu tun hat. Gewalt darf da keine Rolle spielen, schon gar nicht, wenn andere so ihr Leben verlieren. Das ist ein sinnloser Verlust. Das wünsche ich mir bei aller Rivalität, die es auch zwischen einzelnen Vereinen und Fangruppen geben kann. Es darf nie so weit gehen, dass Leib und Leben Schaden nehmen. Man muss immer mit dem Shirt seines Vereins auch mal am Strand langgehen können, ohne hier Gefahr zu laufen, Schläge zu kassieren.

Wollen Sie in näherer Zukunft einen anderen Beruf ausüben?

In näherer Zukunft nicht, aber ich will auf jeden Fall als Trainer im Fußball bleiben. Trotzdem habe ich

Im Fokus Interview Hansa- Trainer

mir vorgenommen, diesen Job nicht länger als bis 60 zu machen, da der Beruf eines Trainers sehr anstrengend und sehr nervenaufreibend ist. Aber im Fußball als Scout oder ähnliches zu arbeiten kann ich mir vorstellen, also dass ich so in sieben oder acht Jahren mal etwas anderes mache und nicht mehr irgendwo vor einer Mannschaft stehe oder auch ständig eine Mannschaft leiten und führen muss.

Wie wichtig sind die Fans für Sie als Trainer?

Sie sind enorm wichtig. Wir hatten aber gerade in der 3. Liga ein paar Spannungen. Es gab Spiele, die für einzelne Spieler von uns nicht angenehm waren, da sie kritisiert wurden und das im Stadion deutlich zum Ausdruck kam. Dann haben wir uns auch mit den Fans zusammengesetzt und die haben es dann auch verstanden, dass diese Kritik dem Spieler in dem Moment nicht hilft. Und wenn es dem Spieler nicht hilft, hilft es auch nicht dem Verein. Im Moment haben wir im Umgang miteinander eine richtig gute Kultur. Die Fans erwarten, dass die Mannschaft auf dem Platz



alles gibt für ihren Verein, für den sie stehen. [...] In den letzten Wochen hat das auch hervorragend funktioniert. Wir sind bis zum Schluss unterstützt worden – auch in den ersten zwei Spielen gegen Karlsruhe und Dynamo Dresden.

Das ist ein stark gekürzter Teil des Interviews mit Jens Härtel. Das vollständige Interview findet Ihr im QR-Code.



Anjaly Mandy Düwel, Amira Jolin Dziallas, Leonie Marleen

Im Fokus

Interview Bendlin

Frau Franka Bendlin unterrichtet seit 2019 Biologie und Sport am MGKK.

Mit wem erstellen Sie den Rahmenplan Sport?

Ich arbeite in der Rahmplankommission Sport unter anderem mit Frau Joost, mit Sportlehrern und Sportlehrerinnen aus anderen Schulen und einer Fachreferentin Sport zusammen. Gelegentlich sind Mitglieder der Universität Rostock und des Sportlehrerverbandes dabei.

Was berücksichtigen Sie beim Erstellen des Rahmenplans für den Sportunterricht?

Momentan sind wir in einer Austauschphase zum Aufbau des neuen Rahmenplans für die Jahrgänge sieben bis zehn. Aufgrund der deutschlandweit einheitlichen Abiturprüfungsanforderungen haben wir in den letzten drei Jahren das neue Kerncurriculum für die Oberstufe erstellt, um Vorgaben der Kultusministerkonferenz zu verankern und eine gewisse Einheitlichkeit in Grund- und Leistungskursen an allen Schulen zu gewährleisten. Nun geht es um die Strukturierung des Rahmenplans in der Sekundarstufe I, in dem der Abschlussstandard aufgegriffen sowie die Anschlussfähigkeit an die Oberstufe gewährleistet werden muss.

Wird sich der Rahmenplan in den nächsten Jahren stark verändern?

Der gymnasiale Zweig zielt auf die Anschlussfähigkeit an die Sekundarstufe II, wodurch »traditionelle« Bewegungsfelder wie Laufen, Springen und Werfen natürlich Inhalt sein werden. Es soll aber auch vermehrt Trend- und Freizeitsport Einzug in den Sportunterricht erhalten. Außerdem soll auch der Sportunterricht medial mehr geöffnet werden. So ist zum Beispiel geplant, dass unsere beiden Sporthallen mit WLAN ausgestattet werden.

Wird es in Zukunft ausgefallene Sportarten geben?

Der aktuell gültige Rahmenplan Sport von 2002 gibt 60 % der Inhalte verbindlich vor und lässt den Sportlehrkräften 40 % freie Entscheidung. Dieser wird weiterhin die bereits bekannten Bewegungsfelder aufgreifen. Ein bestimmter Unterrichtsgegenstand soll jedoch aus mehreren Richtungen – sogenannten Perspektiven, betrachtet werden, wodurch Schülerinnen und Schüler unterschiedliche Zugangsweisen im Sport erleben und erfahren können.

Soll es mehr Geräte in den Sport- hallen geben?

Es wird ganz allgemein zwischen Klein- und Großgeräten unterschieden. Die Großgeräte sind Ausstattungsmerkmale der Halle und werden von der Stadt verwaltet. Sie werden vom Schulverwaltungsamt beantragt und bezahlt. Somit haben wir auf neue Kletterbereiche, Matten oder andere größere Geräte kaum Einfluss. Die Kleingeräte wie Bälle, Seile etc. werden von unserer Schule beantragt. Das machte die Fachschaftsleitung in Abstimmung mit der Fachschaft Sport im Frühjahr.

Haben sich neue Sportlehrkräfte gemeldet, die in Zukunft an un- serer Schule unterrichten wer- den?

Mit über zehn Sportlehrerinnen und Sportlehrern sind wir bereits eine sehr große Fachschaft. Somit haben wir derzeit keinen Bedarf an neuen Lehrkräften im Sportbereich. Wird in Erwägung gezogen, dass unsere Schule einen eigenen Sportplatz bekommt?

Auch das ist eine Ausstattung, die von der Stadt verwaltet wird. Einen eigenen Sportplatz werden wir nicht bekommen, da wir einen relativ nahen Zugang zum Sportplatz haben. Im Zuge des Neubaus soll aber unser Schulhof neugestaltet



werden, wozu wir Sportlehrkräfte im Frühjahr befragt wurden. Unsere Wünsche und Ideen wurden aufgenommen und finden hoffentlich Berücksichtigung.

Das ist ein stark gekürzter Teil des Interviews mit Frau Bendlin. Das vollständige Interview findet Ihr im QR-Code.



Amira Jolin Dziallas und Wera Shtro

Im Fokus

Einradhockey

Zur Geschichte:

1970 brachte der Japaner Takafumi Ogasawara die erste Variante des Einradhockeys von einer seiner Reisen mit nach Deutschland. 1985 wurde der erste Verein LaHiMo im rheinländischen Langenfeld gegründet und die erste Weltmeisterschaft fand im Jahr 1994 auf der Unicon, einem weltweiten Treffen für Einradfahrer, statt. Dort werden auch heute noch die Einrad-Hockey-Weltmeisterschaften ausgetragen.

Aus 13 Mannschaften aus ganz Deutschland schloss sich dann im Jahr 1995 die deutsche Einradhockeyliga zusammen. Bis zum Jahr 2004 gewann die deutsche Mannschaft sogar regelmäßig die Weltmeisterschaft. In der Saison 2005 zählte man bereits 51 Mannschaften aus aller Welt. Im Jahr 2019 waren es dann sogar 89 Mannschaften aus Deutschland, Großbritannien, Tschechien und den Niederlanden. Auch die Schweiz ist ein Land mit vielversprechendem Talent. Seit 2003 findet dort auch die "Swiss Unicycle Hockey League" statt. Ähnlich wie beim Fußball gibt es dort 20 Mannschaften, die jede Saison um den Auf- und Abstieg in einer der insgesamt drei Ligen kämpfen. Die schweizerischen Kollegen lösten im Jahr 2003 sogar die deutsche Mannschaft vom Titel des Europameisters ab. Diesen Titel konnten sie im Zeit-

raum von 2006 bis 2016 vier weitere Male ergattern.

Einradhockey ist tatsächlich eine eher unbekanntere Sportart, wobei jeder, der wenigstens eine geringe Menge an Geschick im Umgang mit Einrädern aufweist, mitmachen kann. In der nahen Umgebung Rostocks gibt es beispielsweise die „Einradfüchse Lübeck“. Dieser Verein bietet nicht nur Kurse zum Thema Einradfahren und Einradhockey an, sondern hier kann man im hauseigenen Fahrradladen Einräder jeder Art auch käuflich erwerben. Schlussendlich lässt sich sagen, dass Einradhockey eine Sportart ist, die sich einer zunehmenden Popularität erfreut und vielleicht ist es ja genau die Sportart, auf die der eine oder andere nun richtig Lust bekommen hat.

Die Regeln im Überblick:

Die Regeln sind recht schnell erklärt. Es spielen zwei Teams gegeneinander, die jeweils aus vier FeldspielerInnen und einem Torwart bestehen. Anders als bei Sportarten wie zum Beispiel Fußball, darf auch hinter den Toren gespielt werden. Fouls gibt es nur, wenn ein Schläger unter oder in das Rad eines Gegners oder das eigene gerät. Ein Spiel wird in zwei Halbzeiten unterteilt, die jeweils aus neun bis zwanzig Minuten bestehen. Die Länge der Halbzeiten richtet sich immer nach dem

Im Fokus Einradhockey



Turnierplan. Gewonnen hat die Mannschaft, die in der Spielzeit die meisten Tore schießt. Wenn ein Spiel, wie zum Beispiel ein Halb- oder Finalspiel, nach der vorgeschriebenen Zeit noch unentschieden ist, spielen die Teams eine fünf Minuten lange Verlängerung ohne Golden Goal. Im Falle, dass immer noch kein Sieger bestimmt werden kann, gibt es ein Elfmeterschießen. Ähnlich wie beim Fußball muss das eine Team einen Schützen wählen, das andere Team wählt einen Torverteidiger. Der Angreifer startet nun an der Mittellinie

und darf den Ball nur nach vorne bewegen. Sobald der Ball nach hinten bewegt wird, gilt der Angriff als fehlgeschlagen. Pro Team werden drei Elfmeter gespielt. Falls immer noch kein Sieger nach den sechs Elfmeter bestimmt werden kann, werden weitere Elfmeter gespielt. Dies passiert nun solange, bis ein Sieger feststeht.

Philippe Jacobsen

Im Fokus Mountainbiking



Das Mountainbiken ist ein beliebter Natur- und Gesundheitssport, der mit Hochleistungsmountainbikes ausgeführt werden kann. Die derzeit bekanntesten Mountainbike-Youtuber sind: Fabio Wibmer mit 6,75 Millionen und Fabio Schäfer mit 268.000 AbonnentInnen.

Um das beste Fahrerlebnis zu erzielen, dienen Wälder mit spannenden Trails und verschiedenen Jump- und Ridelines den Mountainbikern als ideale Trainingsumgebung. Die gängigsten Zollgrößen bei den Mountainbikes sind 26, 27.5 und 29 Zoll. Diese sind

individuell an die Körpergröße des Fahrers/der Fahrerin angepasst. Die beliebteste Bikemarke ist derzeit „Canyon“. Hier wird für jeden Mountainbiker das passende Bike zur Verfügung gestellt.

Beim Mountainbiken wird durchs Fahren mit dem Bike vornehmlich die Kraftausdauer gesteigert, um den Körper von Training zu Training besser an die Strecken der Bikeparks anzupassen. Je nach Vorliebe beanspruchen unterschiedliche Bikearten unterschiedliche Muskelgruppen. Dies reicht von Cross Country-, Enduro-,

Im Fokus Mountainbiking

Downhill- und Dirtbikes über Trail Bikes und viele mehr. Cross Country-, Dirt- und Trailbikes sind für die Trail- und Offroad-Strecken ausgelegt. Das heißt, dass man hier in unebenem Gelände unterwegs ist und es ganz schön zur Sache gehen kann. Die Downhill-Bikes werden eher für große Sprünge im Wald oder das Fahren an abgelegenen Orten benutzt. Das Enduro Bike ist vornehmlich für lange Rennen über einen Rundkurs gedacht.

Bei allen Vorteilen, die das Mountainbiken mit sich bringt, sollte die erhöhte Verletzungsgefahr nicht unerwähnt bleiben. Die richtige Schutzausrüstung ist also wie bei vielen anderen Sportarten auch hier das A und O und absolut unerlässlich. Dazu gehören



unter anderem beispielsweise ein Helm sowie Knie- und Ellenbogenschoner. Die Top-Ausrüstungshersteller mit einer hohen Weiterempfehlungsrate von Influencern sind hier „Scrape-Gear“ und „Maciag Offroad“.

Kurzum, Mountainbiken ist ein Freizeit- als auch Profisport, der mit der richtigen Schutzausrüstung, dem richtigen Bike und etwas Körpergefühl die Lust auf Sport steigern und unterschiedliche Muskelgruppen des Körpers in Schwung und Form bringen kann.



© Stefan ALLEN

Matthias Boldt

Let's get fit

Gesunde Rezepte

Für eine gesunde Lebensweise ist es wichtig, möglichst abwechslungsreich zu essen. Häufig werden gesunde Mahlzeiten aufgrund von Zeitproblemen durch ungesunde Snacks ersetzt oder sogar gänzlich weggelassen. Auch ist es wichtig, den Körper nach dem Sport mit ausreichend Proteinen zu versorgen, um die Regeneration der Muskeln so zu unterstützen. Deshalb stellen wir euch hier zwei gesunde Proteinshakes vor, die bestens für den Verzehr nach dem Training geeignet sind.

Bananen Proteinshake

Zutaten für 1 Portion:

1 reife Banane
170 g Magerquark
400 ml Milch
1 EL Honig
3 EL geraspelte Mandeln nach Bedarf

Nährwerte:

Proteine: 35 g
Kohlenhydrate: 48 g
Fett: 12,5 g
Kalorien: ca. 400 kcal



Zubereitung:

Als erstes wird die Banane in einem Gefäß grob mit einer Gabel zerdrückt und zusammen mit dem Magerquark in einem Mixer vermengt, solange bis die Zutaten eine einheitliche Masse ergeben. Anschließend gibt man die Milch und den Honig hinzu. Nach Belieben können nun noch die geraspelten Mandeln hinzugefügt und alles nochmals durchgemixt werden.

Spaghetti Paprikapfanne

Zutaten für 2 Personen:

250 g Spaghetti
3 Paprika
1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
150 ml Sojasahne
4 EL frische Petersilie
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Vorbereitungszeit: 25 min.

Zubereitungszeit: 10 min.

Zubereitung:

Zunächst viertelt man die Paprika, entfernt die Kerne und schneidet die weißen Fasern im Inneren heraus. Zum Häuten der Paprika werden anschließend die geviertelten Stücke mit der Schale nach oben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für 15 Minuten (250 Grad Oberhitze) in die oberste Schiene des Backofens geschoben. Ist die Haut gut „verbrannt“, lässt sie sich leicht abziehen. Anschließend werden die Zwiebeln und die Paprika gewürfelt und die Petersilie gehackt.

Die Spaghetti können nun bereits in leicht gesalzenem Wasser gekocht werden. Hier ist jedoch darauf zu achten, dass sie nicht zu weich werden, da sie in der Pfanne später noch nachziehen.



Nun werden die Zwiebeln in der Pfanne angeschwitzt. Sind sie glasig, gibt man die Knoblauchwürfel und die Paprikawürfel kurz zum Anbraten hinzu. Bevor der Knoblauch verbrennt, löscht man alles mit der Sojasahne ab, lässt es noch einmal kurz aufkochen und püriert die Masse mit dem Stabmixer. Anschließend werden nun noch die Nudeln, der Pfeffer und das Salz nach Belieben hinzugefügt. Die Petersilie kann, wenn gewünscht, zu den Nudeln geben werden.

Let's get fit

Ganzkörper-Homeworkout

Ganzkörper-Workout für Zuhause (Gesamtdauer: 45-60 min.)

Wie der Name es schon sagt, wird bei einem Ganzkörper-Workout die gesamte Körpermuskulatur trainiert. Dabei beansprucht jede Übung unterschiedliche Muskelgruppen und ein Wechsel zwischen Übungen für den Ober- und Unterkörper ermöglicht ein effektives Training mit schnellen Resultaten. Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche ermöglichen eine ausreichende Regeneration der Muskeln. Wichtig dabei ist es jedoch, auf seinen eigenen Körper zu hören und eine geplante Trainingseinheit ggf. um einen Tag nach hinten zu verschieben, wenn die Muskeln sich noch nicht wieder richtig erholt haben und einzelne Bewegungen schmerzen. Hat der Muskel nicht ausreichend Zeit, sich zu erholen, kann er nicht wachsen, da der Muskel nicht beim Training selbst »wächst«, sondern erst während der Regenerationsphase. Folglich sollte zwischen zwei Trainingseinheiten immer mindestens ein Tag pausiert werden.

Aufwärmphase: 5-10 Minuten (z.B. durch Seilspringen, Hampelmannen, Schattenboxen, Kopfkreisen, Armkreisen vor und zurück)

Die beiden Übungen eines jeden Übungsblockes (Zirkels) werden ohne Pause hintereinander durchgeführt. Anschließend ist eine kurze Erholung für circa eine Minute möglich, bevor es weitergeht. Jeder Übungsblock besteht aus drei Sätzen (jede Übung wird daher drei Mal durchgeführt). Anfänger sollten jedoch zunächst mit zwei Sätzen starten. Die Anzahl der Wiederholungen richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel und sollte sich von Training zu Training steigern. Wichtig ist, dass jede Übung pro Satz so oft ausgeführt wird wie möglich. Ein gutes Indiz dafür ist ein »brennendes« Gefühl im Muskel. Eine Empfehlung für die Anzahl der Wiederholungen findet sich unter jeder Übungserklärung und ist je nach Fitnesslevel individuell zu minimieren beziehungsweise zu erhöhen. Je weiter man an seine Belastungsgrenzen geht, desto besser trainiert man den Muskel und sorgt dafür, dass er in der Regenerationsphase wächst, um beim nächsten Training noch mehr leisten zu können beziehungsweise das Pensum zu schaffen.

Los geht's!

Let's get fit

Ganzkörper-Homeworkout

Zirkel I (2-3 Sätze)

Jumpe Lunge (Waden, hintere Oberschenkel, Quadrizeps):

1. Weiter Ausfallschritt, das rechte Bein ist vorne. Hinteren Fuß in einer Linie mit der Hüfte aufstellen, beide Knie sind weit gebeugt. Oberkörper ist aufrecht, die Bauchmuskeln angespannt.

2. Explosiv nach oben abspringen, die Arme mitnehmen und während der Flugphase das andere Bein nach vorne bringen und gleich sofort wieder tief im Lunge landen – das linke Bein ist jetzt vorne.

Tipp: zunächst mit langsamen Sprüngen starten, um ein Gefühl für die Übung und mehr Stabilität zu bekommen. Danach sollte das Tempo erhöht werden.

10 Wiederholungen je Seite



Press-up (Brust, Schulter, Trizeps):

1. Liegestützposition einnehmen. Die Hände etwa schulterbreit unter den Schultern aufstellen, die Füße sind eng zusammen. Der Oberkörper ist stabil und gerade und der Bauch angespannt.

2. Die Ellenbogen beugen und den gesamten Körper als eine Einheit absenken. Der Körper bleibt eine stabile Gerade. Anschließend wieder kraftvoll aus Brust und Armen nach oben drücken.

Anfänger: die Knie am Boden absetzen

Fortgeschrittene:

10-15 Wiederholungen



Let's get fit

Homeworkout

Zirkel II (2-3 Sätze)

Hip Thrust (Po, hintere Oberschenkel, unterer Rücken):

1. Rückenlage. Arme über der Brust gekreuzt ablegen. Knie anwinkeln und die Füße stabil, hüftbreit und nah am Po aufstellen. Der Kopf liegt entspannt auf dem Boden. Blick in Richtung Decke.

2. Po fest anspannen und das Becken kraftvoll nach oben heben, bis der Oberkörper eine Gerade von Knie bis Kinn ergibt. Anschließend den Po absenken, aber nicht ganz absetzen. Möglichst mehrmals wiederholen.

Fortgeschrittene:

Ein Gewicht auf dem Becker platzieren (Flasche Wasser, Buch etc.) oder das Becken einbeinig heben und dann die Seiten wechseln.

15 Wiederholungen



Reverse Flys (hintere Schulter):

1. Bauchlage. Arme seitlich ausstrecken und die Handkante mit dem kleinen Finger zur Decke zeigend. Schultern nach unten ziehen. Kopf gerade lassen. Der Blick ist zum Boden gerichtet.

lichst hoch und wieder runter bewegen, jedoch nicht ablegen.

Fortgeschrittene:

Mit gefüllten Wasserflaschen in den Händen wird die Intensität gesteigert. Auf die Handposition achten, so dass auch hier die Außenkante der Hand zur Decke gerichtet ist.

10-15 Wiederholungen



Let's get fit

Homeworkout

Zirkel III (2-3 Sätze)

Australian Pull Up (Trapezmuskel, Latissimus, Schulter, Bizeps):

1. Ein stabiler Tisch wird benötigt. Unter den Tisch legen und die Kante mit beiden Händen schulterbreit greifen. Die Beine sind gestreckt.

2. Der Oberkörper ist stabil und gerade. Der Bauch ist angespannt. Mit beiden Händen nach oben zur Tischkante ziehen, bis die Brust diese berührt. Den Körper dann wieder nach unten absenken und die Übung wiederholen.

Anfänger: Beine anwinkeln
5-10 Wiederholungen

X Mountain Climber (Bauch, Schultern, Po):

1. Liegestützposition einnehmen und die Hände schulterbreit unter den Schultern aufstellen. Der Oberkörper ist stabil.

2. Das rechte Knie zum linken Ellenbogen ziehen. Bauchmuskeln konstant anspannen.

3. Das rechte Bein wieder nach hinten in die Ausgangsposition strecken, den Fuß abstellen und ohne Pause das linke Knie zum rechten Ellenbogen ziehen.

10 Wiederholungen je Seite
oder 30 Sekunden gesamt



Text: Frau F. Tahn (Deutsch und Englisch), Bilder: Frau Bendlin (Sport und Biologie)
Models: Ike Fechtner (12-1) und Leonie Feige (12-5)

Let's get fit

Ranking

Was bevorzugt ihr als Schülerinnen und Schüler?



Welche weibliche Persönlichkeit verfügt über die besten Youtube-Workouts?



Welche männliche Persönlichkeit verfügt über die besten Youtube- Workouts?



Welche Homeworkout-Sportart ist bei euch am beliebtesten?



Unsere Lehrkräfte

Interview Herr Janotte

Herr Udo Janotte ist 25 Jahre alt und unterrichtet seit Oktober 2018 Sport und Deutsch am MGKK.

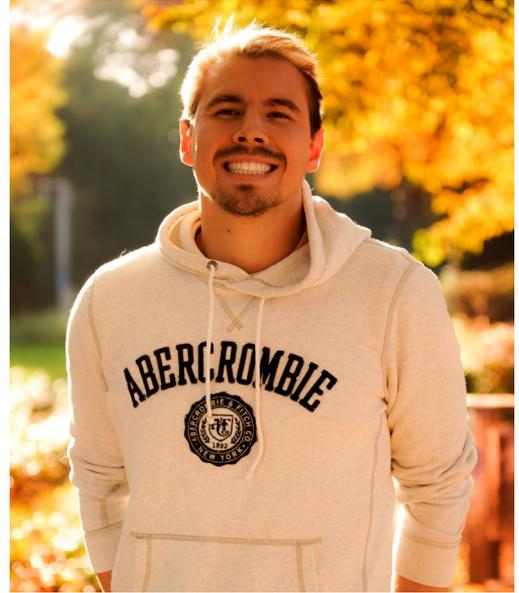
Waren Sie früher vorbildlich und haben immer Ihre Hausaufgaben gemacht oder haben Sie des Öfteren auch mal abgeschrieben? Wenn ja, in welchem Fach und warum?

Ich glaube, ich habe in so gut wie keinem Fach meine Hausaufgaben gemacht. Auch in der Oberstufe fiel mir das immer sehr schwer. Einfach, weil ich mir Hausaufgaben nie notierte. Am schlimmsten war es in der siebten oder achten Klasse. Da hatte ich 20 Mal meine Englischhausaufgaben vergessen und es hieß eigentlich, nach jedem dritten Mal gäbe es eine Sechs, aber ich habe Englisch am Ende dann doch noch mit einer Zwei bestanden. Ich habe dann erst im Studium gelernt, Aufgaben zu Hause zu machen.

Wo haben Sie Ihr Abitur abgelegt und ist es gut ausgefallen?

Ich habe mein Abitur im Jahr 2014 am Sportgymnasium Neubrandenburg mit einer 2,2 bestanden. Das Problem war, dass ich meine Abiturprüfungen verhauen habe.

Welches ist das prägendste Ereignis, an das Sie sich noch aus Ihrem Studienleben erinnern?



Ich habe mit meiner damaligen Partnerin fürs Turnen trainiert – für Paarakrobatik. Wir standen 12 Wochen vor der Prüfung und ich verletzte mich – mehrere Sehnenrisse. Mein Arzt sagte, dass ich es zur Prüfung nicht schaffe. Hätte ich es aber zur Prüfung nicht geschafft, wäre meine Partnerin auch durchgefallen und wir hätten ein Jahr länger studieren müssen. Also habe ich so viel trainiert, meine Ernährung umgestellt und viel gemacht, damit dieser Fuß schnell wieder heilte. Am Ende bestanden wir die Prüfung. Das hat mir gezeigt, dass du alles irgendwie hinkriegen kannst, wenn du nur willst.

Unsere Lehrkräfte

Interview Herr Janotte

Welche Sportarten haben Sie zu Ihrer Schulzeit am liebsten gemacht?

Also ich habe tatsächlich Kanurennsport richtig professionell betrieben. Das war auch der Grund, warum ich an der Schule war. Ich bin Canadier gefahren, habe aber auch sehr viel Leichtathletik und Turnen gemacht. Der Fokus lag jedoch immer auf dem Paddeln – immer auf dem Kanusport.

Welche Sportart unterrichten Sie jetzt am liebsten und warum?

Ich unterrichte am liebsten Leichtathletik und Turnen. Leichtathletik, weil es den gesamten Körper fordert und die Schülerinnen und Schüler es immer gut hinkriegen. Das ist auch immer ganz wichtig. Ähnlich ist es auch beim Turnen. Mir macht das Vorturnen immer sehr viel Spaß und auch die Arbeit an Geräten. Man kann hier leichte Erfolgserlebnisse erzielen, wohingegen Ballsportarten wie Handball oder Volleyball immer für Frustration sorgen, weil es das ist, was die Schülerinnen und Schüler nicht können oder nicht wollen. Deswegen bevorzuge ich Einzelsportarten, weil man alle individuell fördern kann.

Welches Ihrer Hobbys lässt Sie sich vom Schulalltag erholen und warum ist genau dieses Hobby dafür geeignet?

Ich fotografiere sehr gerne: Menschen und auch die Natur sowie kleine Dinge – so Makrofotografie. Da ist man für sich. Gerade, wenn man Natur- und Makrofotografie macht, muss man nicht sprechen. Man macht es einfach und man kann sich in dem Moment verlieren und einfach mal für sich sein.

Welche Sportarten empfehlen Sie Anfängern?

Das kommt immer auf die persönliche Präferenz und auf das Alter an. Also kleine Kinder würde ich definitiv zu so einem Kinderturnen schicken – zu Leichtathletik, wo eine ganzkörperliche Ausbildung stattfindet. Menschen, die gerne unter Leuten sind, empfehle ich eine Mannschaftsportart. Egal, ob das Handball, Volleyball, Fußball oder Hockey ist. Menschen, die lieber für sich sind, da würde ich sagen, dass sie laufen gehen und mit leichtem Jogging anfangen sollen. Kraftsport ginge natürlich auch. Wichtig ist hier aber, dass dies immer unter professioneller Anweisung stattfindet, weil nichts schlimmer ist, als wenn man in ein Fitnessstudio geht, die Übungen nicht kann und sich seinen Körper kaputt macht.

Unsere Lehrkräfte

Interview Herr Janotte

Was haben Sie früher an den Lehrkräften und an Ihrer Schule gemocht?

Ich mochte, dass die meisten meiner Lehrkräfte immer sehr verständnisvoll waren, vor allem wegen des Sport. Wir waren damals viel unterwegs – viel im Trainingslager und hatten viele Wettkämpfe. Nachmittags hatten wir täglich Training und wenn man in die Schule gekommen ist und sagte: „Ich hab’s zeitlich nicht geschafft.“, dann haben sie immer eine Lösung gesucht und auch immer probiert, uns das Beste zu ermöglichen und uns auch die bestmögliche Note zu geben – immer unter dem Prädikat: ihr seid Sportler und ihr habt nun mal diesen Vollzeitjob und das habe ich gemocht. Die meisten waren sehr herzlich und sehr verständnisvoll, aber eben auch sehr streng und nicht nur so lasch, weil die laschen LehrerInnen konnte man immer in die Tonne hauen, aber die, die liebevolle Strenge hatten, die haben mir immer am besten gefallen.

Setzen Sie das, was die früher gemocht haben, heute selbst um?

Ich probiere es. Alles umsetzen kann ich nicht, aber ich denke, ich habe bisher schon einen ganz guten Weg gefunden. Man kann nicht

immer 100 Prozent seines Vorbildes umsetzen. Man kann es auch nicht jeden Tag umsetzen. Ich stehe zwar jeden Tag auf und versuche, das Beste aus den Schülerinnen und Schülern rauszuholen und das Beste aus mir rauszuholen, aber es gelingt mir natürlich nicht jeden Tag.

Gibt es etwas, was Ihnen an unserer Schule besonders positiv auffällt?

Ja, die Schülerschaft. Also ich war ja schon an einigen Schulen. Hier habe ich zwar nur wenig unterrichtet, aber viel hospitiert. Eure Schule ist wie eine Insel. Es gibt wenig körperliche Gewalt, wenig Mobbing, weniger Ausgrenzung, wenig Störungen, sowohl innerhalb, als auch außerhalb des Unterrichts und das ist schon besonders bei euch. Und ich mag auch die Zielstrebigkeit von vielen von euch.

Es gibt bestimmt auch Dinge, die Sie als verbesserungswürdig empfinden. Wenn Sie eine Sache an der Schule verändern könnten, welche wäre das?

Ich finde, dass die Sportstätten verbessert werden sollten. Gerade, wenn ich mir unsere Laufstrecke anschau, dann sollte da schon Tartan rauf. Aber auch die technische Situation ist momentan nicht

Unsere Lehrkräfte

Interview Herr Janotte

die beste. Wir haben kein durchgängiges WLAN, keine technischen Geräte für die KollegInnen und SchülerInnen. Die wenigen Tablets, die wir haben, sind zwar nutzbar, aber ein Tablet ohne Hotspot ist auch Mist. Deswegen wäre WLAN schon angebracht, aber es soll ja auch bald kommen.

Wie viel Zeit nimmt es in Anspruch, Ihren Unterricht vorzubereiten?

Das kommt immer auf das Unterrichtsfach und die Klassenstufe an. In Klasse 5-7 ist der Aufwand gering. Ich kann das zeitlich gar nicht festmachen. In den Oberstufen ist es sehr viel – gerade auch die Nachbereitungen im Fach Deutsch. Da kann es schon gut und gerne mal sein, dass man dann bis nachts um zwei, um drei, um vier sitzt und seinen Unterricht vorbereitet, aber ich bin auch eher so der Nachtmensch.

Welche ist Ihre Methode gegen den Frust, der sich einstellt, wenn man jahrelang den gleichen Unterrichtsstoff vermittelt?

Ich würde sagen, dass man versuchen sollte, sich trotzdem immer weiterzubilden und seinen Unterricht immer anders zu gestalten. Also man muss ja nicht immer jahrelang das gleiche durchziehen, im-

mer die gleichen Tafelbilder, immer die gleichen Schemata machen. Man kann ja auch mal seinen Unterricht etwas moderner gestalten, oder alltägliche Sachen mit einbeziehen, sodass es für die Schülerinnen und Schüler dann anschaulicher ist. So kann man auch langweiligen Stoff cool vermitteln.

Was halten Sie von dem Umgang, den manche Schülerinnen und Schüler untereinander pflegen?

Selbstverständlich ist der Umgangston unter den Schülerinnen und Schüler manchmal etwas rauer. Das kenne ich ja aus meiner eigenen Schulzeit. Da sind eine Menge Schimpfwörter geflogen. Trotzdem sollte man immer umschalten können zwischen: ich unterhalte mich privat mit einem Freund oder mit einer Person, die ich nicht kenne. Denn ein solider Gebrauch von Sprache als auch ein flexibler Gebrauch sind wichtig.

Das ist ein stark gekürzter Teil des Interviews mit Herrn Janotte. Das vollständige Interview findet Ihr im QR-Code.



Marten Böttcher und Robin Neumann

Unsere Lehrkräfte

Interview Frau Chamrad

Frau Susanne Chamrad ist ...Jahre alt und unterrichtet seit 2003 Sport, Geschichte und AWT am MGKK.

Waren die Fächer, die Sie heute unterrichten, in der Schule auch Ihre Lieblingsfächer?

Na, AWT gab es ja noch nicht, daher konnte es schon mal nicht mein Lieblingsfach sein. Sport war auf jeden Fall mein Lieblingsfach und in Geschichte kam es darauf an – mal mehr, mal weniger.

Warum sind Sie Lehrerin geworden?

Ja, das ist eine ganz schön schwierige Frage. Ehrlich gesagt war ich mir auch lange gar nicht so sicher, aber auf jeden Fall habe ich eine gute Entscheidung getroffen und meistens macht mir das Unterrichten auch Spaß.

Haben Sie in Ihrer Schulzeit des Öfteren mal etwas angestellt oder waren Sie eher eine vorbildliche Schülerin?

Ja, also spektakuläre Verbrechen habe ich nicht begangen, aber ganz brav war ich glaube ich auch nicht. Ich habe auch ganz schön viel rumgequatscht und war glaube ich auch nicht unbedingt die Lieblings Schülerin der Lehrkräfte.



Waren Sie damals ein Vorbild für andere und haben Ihre Hausaufgaben immer gemacht und stets für Tests gelernt oder haben Sie auch öfter mal gespickt? Und wenn ja, in welchem Fach waren Sie gut oder schlecht?

Mhm, also ob ich ein Vorbild war, na das müsstet ihr meine ehemaligen MitschülerInnen fragen, das weiß ich natürlich nicht. Ja, ich habe meistens gelernt und natürlich auch mal gespickt. Einmal habe ich falsch gespickt und dann habe ich mich geärgert, dass ich eine falsche Formel in Physik notiert habe.

Unsere Lehrkräfte

Interview Frau Chamrad

Wie ist Ihr Abitur ausgefallen?

1,6 war mein Schnitt.

Welche Sportart haben Sie zu Ihrer Schulzeit gerne betrieben und welche Sportarten unterrichten Sie am liebsten?

Als Kind habe ich Eisschnelllauf als Leistungssport gemacht. Später dann kam Drachenboot im Verein dazu, da war ich aber schon erwachsen in der Studienzzeit. Jetzt mag ich Turnen sehr gerne.

Welches ist das prägendste Erlebnis, an das Sie sich in Ihrer Studienzzeit erinnern können?

Ich erinnere mich gerne an das Surflager, das war auf jeden Fall sehr cool.

Welches Ihrer Hobbys lässt Sie sich vom Schulalltag erholen und warum ist genau dieses Hobby dafür geeignet?

Am liebsten würde ich in den Bergen klettern gehen, aber sonst gehe ich gerne zum Strand und fahre Fahrrad.

Gibt es Sportarten, die Sie privat betreiben?

Ab und zu gehe ich mal joggen, mache eine Fahrradtour oder mache vor dem Fernseher ein Workout.

Welche Sportarten würden Sie Anfängern empfehlen?

Ich empfehle Fahrradfahren oder am besten ist es, einem Verein beizutreten.

Nachdem Sie uns jetzt einen kleinen Einblick in Ihr Privat- und Berufsleben gegeben haben, stellen wir uns abschließend die Frage: Welche Eigenschaft oder Angewohnheit macht Sie aus?

Manchmal bin ich ruhig und geduldig und manchmal habe ich auch eine kurze Leine.

Haben Sie aus Ihrer eigenen Schulzeit einen Rat mitgenommen, den Sie jedem Schüler/jeder Schülerin heutzutage geben würden?

Ja, auf jeden Fall: Die Mitarbeit im Unterricht erspart die Arbeit zu Hause. Ihr solltet also viel mitarbeiten, denn dann bleibt es auch im Kopf hängen und außerdem vergeht die Zeit so viel schneller im Unterricht.

Das ist ein stark gekürzter Teil des Interviews mit Frau Chamrad. Das vollständige Interview findet Ihr im QR-Code.



Philippe Jacobsen und Willi Salzmann

Unser Käthe Starterpacks



- A: Volleyball
- B: Handball
- C: Baseball
- D: Fußball
- E: Football
- F: Basketball



Die Auflösung der beiden Starterpacks findet Ihr im QR-Code.



- A: Baseball
- B: Federball
- C: Tennis
- D: Tischtennis
- E: Badminton
- F: Hockey

Die Auflösung der beiden Starterpacks findet Ihr im QR-Code.



Corona. Seit März 2020 geht es überall um kaum etwas anderes mehr. Mit den Schulschließungen lernten viele von uns ein neues und zuweilen unbeliebtes Wort kennen: Homeschooling. Wie wir Schülerinnen und Schüler uns trotz der Pandemie fit hielten, ist in der folgenden Umfrage festgehalten. Viele lernten, sich selbst fit zu halten, ohne das eigene Hobby ausleben zu können – eben weil auch Freizeitaktivitäten eingeschränkt waren.

Frage: Wie hast du dich trotz der Pandemie fitgehalten?

Svenja (Klasse 11): Ich habe zwei Mal die Woche Sport gemacht und viel gelesen, um meine Gehirnaktivität zu unterstützen.

Frederike (Klasse 11): Ich bin jeden Tag nach draußen gegangen für mindestens 30 Minuten, habe manchmal zu Hause Sport gemacht und halt darauf geachtet, dass ich nicht den ganzen Tag im Bett liege.

Amelie (Klasse 9): Ich habe ab und zu einfach Sport gemacht.

Sophia (Klasse 9): Ich habe sportliche Aktivitäten, wie tanzen, genauer Ballett, in der Freizeit gemacht.

Luca (Klasse 12): Ich habe zu Hause Sport gemacht.

Max (Klasse 12): Meine Mannschaft und ich haben vom Trainerteam einen wöchentlichen Kraft- und Konditionstrainingsplan bekommen, an dem wir uns orientiert haben.

Isabella (Klasse 10): Ich war reiten und habe Sport Zuhause gemacht.

Elisa und Amy (Klasse 8) : Wir sind ein paar Mal von Rostock nach Warnemünde mit dem Fahrrad gefahren, um uns fit zu halten.

Lara (Klasse 8): Auf Youtube gab es Videos vom Alba Berlin Basketballteam. Hier wurden, unter dem Titel „ALBAs Tägliche Sportstunde“, fast täglich neue Sportvideos hochgeladen. Zudem habe ich noch regelmäßig Yoga gemacht.

Wir Schülerinnen und Schüler

Schülerrat

»Und dann müssen wir noch den Klassensprecher wählen«, diesen Satz kennen wir sicher alle zur Genüge – schließlich ist er fester Bestandteil einer jeden ersten Schulwoche nach den Sommerferien.

Die Wahl der KlassensprecherInnen ist dadurch zur Routine geworden und man ist sich manchmal gar nicht bewusst, was die frisch gewählte Vertretung der gesamten Klasse danach alles so mitentscheiden kann. Was in diesem Schuljahr nach der Wahl passiert ist, möchte ich euch hier einmal kurz berichten, damit ihr einen Überblick über die Arbeit des Schülerrats habt.

Die VertreterInnen der einzelnen Klassen trafen sich auch in diesem Schuljahr zur ersten Schülerratssitzung. Diese wird jeweils vom Vorstand geleitet, der letztes Jahr für zwei Schuljahre gewählt wurde und dem ich als stellvertretender Schülersprecher angehöre. Im Schülerrat besprechen wir Probleme, die sich im Schullalltag ergeben oder uns schon länger beschäftigen. Der Vorstand geht mit diesen Anliegen dann zur Schulleitung und versucht gemeinsam mit dieser, eine Lösung für die Probleme zu verhandeln. Zuletzt ist uns das bei den Regelungen zum Lüften, der Bestuhlung des Foyers im ersten OG und den

Rahmenbedingungen des Home-schoolings gelungen.

Mit dem Schülerrat ist es allerdings noch nicht getan. Er wählt als zweites auch Delegierte für die Schulkonferenz. In diesem Gremium sitzen je ein Drittel Lehrkräfte, Eltern und Leute von uns – wir haben also zusammen mit den Eltern die Mehrheit in dieser Versammlung. Sie entscheidet beispielsweise über Klassenfahrten und die Schulordnung. Genau letztere Regeln wurden gerade von uns, dem Vorstand des Schülerrats, zusammen mit Frau von Szalghary überarbeitet, um nicht mehr zeitgemäße Regelungen wie das Verbot der Handynutzung im Unterricht abzuschaffen. Dafür, dass unsere Änderungen auch eine Mehrheit in der Schulkonferenz finden, werden wir in der nächsten Zeit für euch kämpfen.

Als drittes wählt der Schülerrat auch noch Mitglieder unserer Schule für den Stadtschülerrat. Im Oktober hat sich dieser das erste Mal in diesem Schuljahr über drei Tage getroffen – dort ist auch unser Gruppenfoto entstanden. In der Volkshochschule wurde dabei der Vorstand des Stadtschülerrats gewählt – ich gehöre diesem nun als Beisitzer an.

Ein gut aufgenommenener Vorschlag war es zum Beispiel, den Stadtha-

Wir Schülerinnen und Schüler Schülerrat



fen, an dem sich ja am Wochenende gerne ein paar Jugendliche treffen, schöner zu gestalten. Bepflanzung oder sogar der Bau eines Basketballplatzes wurden vorgeschlagen und reichlich diskutiert. Der Sportplatz ist jedoch wahrscheinlich nicht realisierbar. Auch wurde das Problem des vielen Mülls, welcher an den Wochenenden am Stadthafen produziert wird, angesprochen und Lösungsvorschläge dazu diskutiert. In diesem Bereich hat zum Beispiel die Universitas-Schule schon einige Arbeit geleistet und an manchen Orten Pfandsammelstellen eingerichtet. Ein zweites Thema, welches heiß diskutiert wurde, sind Möglichkei-

ten, das Schulesen beliebter zu machen. An diesem Thema hatte der Stadtschülerrat der letzten Jahre schon gearbeitet und eine Kampagne gestartet, um Essensräume in ganz Rostock schöner zu gestalten. Schließlich wurden wir dann gebeten, zu benennen, was an unserer Schu-

le verbesserungswürdig ist und was wir gerne ändern würden. Ganz oben auf meiner Liste stand die Digitalisierung, die an unserer Schule ja hoffentlich mit dem Bau des neuen Gebäudes voranschreiten wird.

Diesen Prozess werde ich am MGKK allerdings leider nicht mehr begleiten können, da meine Amtszeit mit dem nächsten Schuljahr endet. Falls du nun also Lust bekommen hast, dich selbst in diesem Bereich einzubringen, dann melde dich gerne bei mir oder Frau von Szalghary, damit wir schauen können, wie wir dir ein paar Tipps mit auf den Weg geben können.

Gastbeitrag von Jonathan Goffing (11-5)
unterstützt von Moritz Junge (12-1)

Unser Käthe Stadtradeln

Beim Stadtradeln geht es darum, 21 Tage lang mit dem Fahrrad möglichst viele klimafreundliche Kilometer zurückzulegen. Dabei ist es egal, ob man täglich fährt oder nur jeden zweiten oder dritten Tag mit dem Rad unterwegs ist. Jeder Kilometer zählt erst recht, wenn man diesen sonst mit dem Auto zurückgelegt hätte.

Die steigenden Teilnehmerzahlen zeigen, dass viele Menschen bereit und gewillt sind, einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Um mehr und mehr Menschen dauerhaft vom Autofahren abzubringen und auf die Bedürfnisse von Fahrradfahrern aufmerksam zu machen, richtet sich die jährliche Stadtradelchallenge auch an KommunalpolitikerInnen. Sie sind die Entscheidungsträger der Fahrradinfrastruktur und damit des praktischen Klimaschutzes vor Ort. Während der Veranstaltung erfahren sie, wo die Gemeinde aus Fahrradfahrersicht fahrradfreundlich ist und wo noch Verbesserungsbedarf besteht.

Um im Zuge des Stadtradelns auch die Fahrradinfrastruktur gezielt zu verbessern, können die TeilnehmerInnen die Bürgerbeteiligungsplattform RADAR nutzen! Dies ist ein digitaler Stadtplan, mittels dessen man Probleme auf Verkehrswegen direkt an die Geschäftsführung Ro-



stock weiterleitet. Aber auch der Radfahrplan an den jeweiligen Standorten profitiert von der STADTRADELN APP, denn die von der App erfasste Route beim Stadtradeln wird anonymisiert und von der TU Dresden ausgewertet.

Warum wir mehr Radverkehr brauchen liegt ganz einfach daran, dass etwa ein Fünftel der klimaschädlichen CO₂-Emissionen in Deutschland im Straßenverkehr entstehen. Daher müssen wir diese reduzieren. Wird die Kurzstrecke mit dem Fahrrad statt mit Auto gefahren, lassen sich 7,5 Mio Tonnen CO₂ vermeiden. Außerdem besitzen rund 80% der Deutschen ein Fahrrad. Trotzdem liegt der Radelanteil bei nur 10%. (Bundesministerium

Unser Käthe Stadtradeln

für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung 2002).

Bei der Teilnahme an der Radelchallenge ging es uns als Schule nicht nur um die Kilometer, die ein jeder von uns in der Zeit vom 22.08.21 bis zum 11.09.21 auf dem Weg zur Arbeit, zur Schule oder privat mit dem Drahtesel zurückgelegt hat, sondern um die Botschaft, die hinter diesem Aufruf steckt: Habe Spaß am Klimaschutz, sei motiviert, motiviere andere und mache den Unterschied oder wie Käthe Kollwitz so schön sagte: „Ich bin auf der Welt, um die Welt zu verändern.“



Ergebnisse 2021:

137 Teams mit insgesamt 2.500 aktiven Radelnden, die sich für die Teilnahme registriert haben, radelten insgesamt 450.570 Kilometer und vermieden somit 66 Tonnen CO₂ – so viel wie noch nie zuvor in



Deutschland. Unter den Schulteams, die in der Hanse- und Universitätsstadt Rostock teilnahmen, errang unser Musikgymnasium den zweiten Platz. Gemeinsam erradelten wir mit einer enormen Anzahl an teilnehmenden SchülerInnen 13.580,8 Kilometer. Mittels der von uns gefahrenen Kilometer wurden 1.996,4 kg CO₂ vermieden. Die ersten beiden Plätze an unserer Schule erhielten als bester Lehrer, Jonas Pestlin und, als beste Schülerin Lena Zur aus Klasse 12.

Anjaly Mandy Düwel und Leonie Marleen Eichhorn

Unser Käthe Ups!

$3 + 3 = 4$

Mathematik, Klasse 11

Ich würd ja nicht sagen, wir als kleines Pissland ne – denn das sind wir nicht.

Sozialkunde, Klasse 11

Ich bin nicht nur ein Nikojunkie, ich bin also auch ein Zuckerjunkie.

Chemie, Klasse 11

Was hat dein Vater bei deiner Erziehung eigentlich verpasst?

Deutsch, Klasse 11

Von Wein muss man weinen.

Redaktionsteam Schulzeitung, Klasse 11

Bildus einfügus

Schulzeitung, Klasse 11

Das steht doch hier im Koordinatensystem. (Zeigt auf das Periodensystem.)

Chemie, Klasse 8

“You are a terrorist.“ (meinte tourist)

Englisch, Klasse 8

With who did he go to the museum?

- With the fairy.

Englisch, Klasse 8

Wir sind klein und hässlich auf der Welt.

Zusammengetragen von Leonie Marleen Eichhorn

Religion, Klasse 11

Was ist vier zum Quadrat?

- 36

Mathematik, Klasse 9

Wir müssen eine Zeitraffung sehen, nach 5 min lässt sie sich nicht in die Horizontale bringen.

Deutsch, Klasse 11

Warum gab es die Eiszeit?

- Weil Wasser gefroren ist.

Deutsch, Klasse 9

Ach, Sie sind weggetreten? Welche Drogen nehmen Sie? Ich will auch welche.

Religion, Klasse 11

Heute müssen wir mal Trick 17 machen.

Mathe, Klasse 11

Sie ist immer lost.

- Heißt das, sie ist ein Loser?

Religion, Klasse 11

Er hat meinen Schuh ausgezogen!

Mathe, Klasse 11

Wenn alle so neutral wären wie du, wie würde die Welt dann enden.

Chor, Klasse 10

Gibt es hier Alkohol in der Schule?

Pause, Klasse 12

Vor- und Nachname: _____

Klasse: _____

Die Redaktion der Schulzeitung vom MGKK wünscht Euch gutes Gelingen und viel Glück! (BITTE IN DRUCKBUCHSTABEN AUSFÜLLEN. Werft eure Lösungen bitte bis zum 26.08.22 in den Käthe- Kasten im Foyer in Haus 1.)

1. In welchem Jahr wurde der F.C. Hansa gegründet?

Antwort:

2. Wie lautet der Name des Fußballstadions in Rostock?

Antwort:

3. Welcher Spieler gilt als der bisher teuerste Einkauf bei Hansa?

Antwort:

4. Wo genau wurde der F.C. Hansa gegründet?

Antwort:

5. Auf welchen Spitznamen hörte der ehemalige Fanbeauftragte des Clubs?

Antwort:

6. Gegen wen spielte Hansa im Europapokal im Jahr 1969?

Antwort:

7. Welcher Spieler schoss 1975 die meisten Tore für den F.C. Hansa?

Antwort:

8. Wie viele Zuschauer passen ins Rostocker Stadion?

Antwort:

9. Wie heißt der Trainer des F.C. Hansa Rostock?

Antwort:

10. Welcher Spieler verbirgt sich hinter der Nummer 7?

Antwort:

Danke!

Hansa Quiz

Das könnt Ihr gewinnen! 2. Platz:

1. Platz:



3. Platz:



Studieren
mit Meerwert
JETZT
EINSCHREIBEN
IN >

MV.



30 JAHRE Mecklenburg
Vorpommern

MV tut gut.

SCHATZ trifft INSEL

HIER IM LAND ZUM LEBEN.

Willkommen in Mecklenburg-Vorpommern. Bei uns kannst du die Schätze des Meeres heben. So wie Rika Uphoff und Michael Schubert. An der Hochschule Wismar erforschen sie natürliche Ressourcen wie das Seegras der Ostsee und seine Einsatzfähigkeiten. Praxisnahe Forschung, nachhaltiges Handeln und ein traumhaft natürliches Land – echter Meerwert für deine Zukunft.

Studiere in MV. Entdecke einzigartige Studiengänge und ein ganz besonderes Lebensgefühl.

www.studieren-mit-meerwert.de

StudierenMitMeerwert



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für
regionale Entwicklung



Das Käthe-Blatt bedankt sich für die großzügigen Spenden bei



*Komm und mach Deinen
Schein bei uns!*



Wunderlich

Verkehrsausbildungsstätte & Fahrschule Wunderlich GmbH



KILGER & FÜLLEBORN
RECHTSANWÄLTE



**PIANOHAUS
MÖLLER**
MEISTERBETRIEB

FUGAMO

Faire Schulkleidung | fugamo.de

Redaktion: Amira Dziallas, Anjaly Mandy Düwel, als *verantwortliche Lehrkraft* Fanny Tahn, Leonie Eichhorn, Wera Shtro, Matthias Boldt, Marten Böttcher, Theodor Fritz, Philippe Jacobsen, Alexa Kienapfel, Robin Neumann und Willi Salzmann | Satz: Anjaly Mandy Düwel, Layout und Konzeption der Zeitung wurden 2020/21 vom *ehem. Chefredakteur* Moritz Junge entwickelt.

Redaktionsschluss war Ende Mai 2022.

Impressum: Das »Käthe-Blatt« wird herausgegeben durch das Musikgymnasium Käthe Kollwitz in Trägerschaft der Hanse- und Universitätsstadt Rostock | Heinrich-Tessenow-Straße 47, 18146 Rostock | Tel.: 0381 / 381 41 350 | E-Mail: gy-kollwitz@rostock.de | V.i.S.d.P.: Fanny Tahn