

# Klassiker

Klassenzeitung 4-6 B



## Inhaltsverzeichnis des Klassikers

(16.02.2022/ Alexandre)

*Hier einen Einblick in die Themen unserer Klassenzeitung.*

### Ressort aus der Region

- **Olympia 2028 in der Schweiz? Wegen Neuem Schwimmbad!** (Nil)
- **Neues Bachbett in der Thalmatt, endlich fertig?** (Joakim)
- **Auf in die Pfadi!** (Alexandre)
- **Bis zur letzten Forelle!** (Vinzenz)
- **Film Ecke** (Florin)
- **Warum der Name Schlachthaus Theater und noch vieles mehr!** (Moritz)

### Ressort International

- **Corona ist hier!!!** (Alisha)
- **Plastikverschmutzung aktuell- Wie weiter?** (Elio)
- **Migranten in der Schweiz - was passiert mit ihnen?** (Hanna)
- **Aktuelle Situation in einem anderen Land - Costa Rica** (Haile)
- **Neuer Flugzeugträger wird in den USA zu Wasser gelassen!** (Joakim)

### Ressort Sport

- **Das Leben als Fußball-Profi** (Diego)
- **Interview mit der Beinprothesen-Trägerin Athletin Elena Kratter** (Sophie)
- **Das exklusive Interview mit dem YB Goalie David von Ballmoos** (Amelie)
- **Und die Welle kommt!** (Maurus)
- **Nationalliga A YB-Spielerin Helen Krause im Interview über Trainingsaufbau und Ernährung** (Laura)
- **Schwimmerfahrten eines Schwimmprofis** (Jolan)
- **Nicht nur Schlagen und Treten!** (Luan)

# Olympia 2028 in der Schweiz? Dank neuem Olympia Schwimmbad!

(16.2.2022/Nil)

*Im Nationalen Jugendsportzentrum Tenero CST (Centro sportivo Tenero) ist eine Einrichtung des Bundesamts für Sport BASPO. In Tenero wird ein neues Schwimmbad gebaut, ein Olympia Schwimmbecken*

Das Schwimmbad wird für Spitzen- und Breitensportler gebaut, um ihnen ein Optimales Trainingsgelände zu bieten. Gleichzeitig ersetzt es auch noch die Bestehenden Außen Becken. Das Schwimmbad hat draussen wird es ein 50 Meter Olympia Schwimmbecken wie in der Schwimmhalle. Aber in der Schwimmhalle wird es noch ein Hub Boden: ein Hub Boden ist Höhen verstellbarer Boden. Drinnen hat es ein Sprungturmbecken. Die Sprungtürme sind bis zu 10 Meter Hoch. Das Schwimmbad ist für Besucher nicht Öffentlich zugänglich. Nur für Schwimmclubs und Teilnehmer eines Jugend+ Sportlagers in Tenero. Sabine Bachmann ist Projektleiterin und Bauherrin. Sie ist verantwortlich für das das Schwimmbad in Tenero in der Geforderten Qualität, kosten und Terminen gebaut wird. Sie leitet auch das Projektteam aus Planern und Nutzern. Der Baustart des Schwimmbad wird 2023. Fertig wird es dann 2026. 2026 ist auch der Baustart des Außen Becken. Ganz Fertig ist es dann 2028.

## Tenero

Das CST verfügt über hervorragende Infrastruktur für die Ausübung von zahlreichen Sportarten sowie die Durchführung von Sportlagern und Ausbildungskursen. Es wendet sich an ein breites Publikum, das von Schülerinnen und Schülern bis zu Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern reicht.

[www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch)



So soll das Schwimmbad dereinst aussehen.

Bild: <https://www.hunziker-betatech.ch/de/dienstleistungen/baeder/baederbau/referenzen/centro-sportivo-nazionale-tenero-cst-tenero-ti.php>

### Neues Bachbett in der Thalmatt, endlich fertig?

(02.02.2022 / Joakim)

*Seit dem Herbst 2020 ist man schon an dem Bach dran. Wann ist man fertig?*

*In diesem Interview mit Jon Drewes (dem Projektleiter) erfahrt ihr viele spannende Fakten über das neue Bachbett in der Thalmatt.*

#### **Warum wird ein neuer Bach gebaut?**

Es geht um Hochwasserschutz und die Renaturierung des Bachbettes. Der Glasbach war bisher unterirdisch und hat überschwemmt. Es wird ein Rückhaltebecken oberhalb der Häuser gebaut und das Bachbett wird vergrössert.

#### **Wann hat man angefangen?**

2005 hat man angefangen mit projektieren. Bewilligt wurde das Projekt aber erst 2019. Angefangen mit bauen hat man im Oktober 2020.

#### **Wer macht alles bei dem Projekt mit?**

Gebaut wird durch die Firma burn & künzi, unterstützt wird sie von einem Ingenieurbüro das die Projektleitung macht. Finanziert wird das Projekt von der Gemeinde, Kanton und Bund.

#### **Bis wo geht der Bach?**

Das neue Bachbett geht von der Aspimatt bis in den Glasbach (Siehe Karte).

#### **Wieviel kostet das Projekt?**

Das Projekt kostet 1,3 Millionen. Es tönt nach viel aber dafür bleiben die Schäden aus und darum lohnt es sich.

#### **Wann ist der Bach fertig?**

Im Frühling 2022 sollte der Bach fertig sein.



Bilder: Joakim Schweizer



## AUS DER REGION

---

### Auf in die Pfadi!

(2.2.2022/Alexandre)

*Fragt ihr euch auch wie es ist im Zelt zu schlafen, actionvolle Abenteuer zu erleben oder am Lagerfeuer zu singen. In der Pfadi gibt es diese Antworten.*

Die Pfadi Schwyzerschtäern ist ein Bisschen wie die Schule für Hexerei und Zauberei Hogwarts. Es gibt verschiedene Abteilungen: INKA, MAYA, SPARTA, WIKING, TUAREG. Und es gibt Pfadi-Krawatten und Pfadi-Hemden. Jede Abteilung hat ein eigenes Pfadi-Krawattenmuster. An allen Samstagen, meistens von 14:00 –17:00, findet eine Pfadi-Aktivität statt. Es hat immer verschiedene Themen. Zum Beispiel wird dem Eichhörnchen Scratch (aus Ice Age) die Nuss genommen, und die Pfadi holt sie zurück. In Jeden Lager wird man getauft und bekommt einen Pfadi-Namen, außer im Step-Kurs den das ist ein Ausbildungs -Lager.

### Interview mit einer Pfadi-Leiterin

#### Was ist Dein Pfadi-Name?

Mayumi.

#### Seit wann bist Du in der Pfadi?

Seit 2010

#### Was macht man in der Pfadi

Man ist viel draußen, hat Spaß mit Freunden und erlebt verschiedene Abenteuer.

#### Was machst Du am liebsten in der Pfadi?

Am liebsten habe ich die Lager, wo man viel Zeit mit den Pfadi-Menschen verbringen kann.

#### Was ist das Schönste an einem Lager?

Eigentlich das ganze Lager an sich. Man ist die ganze Zeit zusammen und hat eine tolle Zeit und kann schöne Erinnerungen sammeln.

#### Was ist Dein Lieblingslied in der Pfadi?

Mein Lieblingslied ist: “Eine Seefahrt, die ist lustig...”.

### Pfadi-Lager

Es gibt 4 Lager im Jahr

1. Stepp-kurs (Frühling 7 Tage)
2. Pfila (Pfingsten 3 Tage)
3. Sola (Sommer 14 Tage)
4. Chlouse -Weekend (Winter 2 Tage)

Ca. Alle 10- 20 Jahre. Gibt es Ein Bundes-lager, Kantons-Lager, Ausland-lager, oder Jembery.



### Bis zur letzten Forelle!

(02.02.2022 / Vinzenz)



*Jährlich sterben 100'000 Forellen wegen Staumauern.*

*Es gibt schon Fischlifte aber leider funktionieren sie nicht so gut.*

*Hier erfährt ihr etwas über das Aussterben von Forellen!*

#### **Warum sind Staumauern nicht gut für Forellen?**

Wenn sie in die Turbine rein gezogen worden sind dann zerstückelt es Sie und sie sind tot.

#### **Finden sie Staumauern sinnvoll?**

Ja wie sie gemacht sind schon, aber leider schaden sie der Natur Und es sterben sehr viele Fische.

#### **Was könnte man an Staumauern verbessern?**

Das weiß ich leider nicht aber viele Forscher machen Tests.

#### **Gibt es schon Fisch lifte wie funktionieren sie?**

Ja es gibt schon. Sie führen um die Staumauern herum es sind so Platen und Der Fisch springt dann von Plate zu Plate. Aber leider ist die Strömung dorthin viel zu wenig stark also treibt es sie leider manchmal trotz dem in die Turbine.

#### **Welche Fischart stirbt am meisten wegen Staumauern aus?**

Der Aal stirbt vor allem an Staumauern aus je grösser der Fisch ist desto kleinere Chancen hat er Kleine Fische sterben fast nie an Staumauern.

#### **Könnten die Fische aussterben?**

In einzelnen Flüssen könnte das passieren.  
z.B. der Lachs ist bei uns wegen Staumauern ausgestorben.

#### **Gibt es bald Staumauern wo keine Fische sterben?**

Leider gibt es bis heute noch keine Staumauer wo keine Fische sterben.  
Aber es wird stark geforscht aber ich denke das braucht noch lange bis sie so eine Staumauer erfinden.

#### **Was machen Sie bei ihrem Beruf so?**

Ich leite ein Projekt über dir Seeforelle, weil diese Fisch Art stark vom Aussterben bedroht ist! In diesem Projekt fangen wir Seeforellen und zählen sie. Ich gehe viel auch auf Feldarbeit Dort Fotografiere ich kontrolliere Staumauern, und beobachte fische

## AUS DER REGION

---

### Steckbrief die Forelle

- Arten:** Bachforelle, Seeforelle, Regenbogenforelle, Namaycushforelle,  
**Aussehen:** Schwarz gepunktet Grüner streifen, pinker streifen sonst grau.  
**Nahrung:** Fliegen, Kleine Fische, Mehl Würmer  
**Größe:** 25 cm bis max. 70 cm 100g bis 5kg  
**Lebensraum:** stammt aus Amerika gibt es jetzt fast überall. Ist ein Süßwasser Fisch  
**Alter:** bis 10 Jahre



Bilder: [https://www.noe-lfv.at/fischarten\\_in\\_noe\\_regenbogenforelle.php](https://www.noe-lfv.at/fischarten_in_noe_regenbogenforelle.php) / <https://m.noen.at/ybbstal/bachforelle-verschwindet-4562984>

## Film Ecke

(2.1.2022/Florin)

*Der neueste Action Film von Marvel sprengte alle Einnahmen. In meinen Texten schreibe ich über Filme die neu erschienen sind.*

### Spiderman\_No Way Home (Achtung könnte Spoiler enthalten)

Der erste Film ist von Marvel aus der Reihe der Spiderman Filme es ist bereits der dritte Spiderman Film und heißt „No way Home“. Der Film handelt von Peter Parker alias Spiderman, dessen Identität aufgedeckt wird. Deshalb geht er zu Dr. Strange, auch er ist eine Figur aus einem Marvel Film, und fragte ihn, ob er alle Leute vergessen lassen kann, dass er Spiderman ist. Dr. Strange schafft aber wegen Peter Parker den Zauber nicht. Alle, die Spiderman kennen, auch aus anderen Universen kommen nun in unser Universum. Viele kann Dr. Strange aufhalten, ein paar kommen aber trotzdem durch.



Freut euch auf ein weiteres Actionfeuerwerk von Marvel.

FSK 12

### Interview mit einem Kinobesucher

#### **Warum hast du diesen Film geschaut:**

Ich habe den Trailer gesehen und der wahr sehr gut aber er entsprach nicht ganz dem Film der trotzdem gut wahr.

#### **Mit was für Erwartungen bist du an den Film herangegangen:**

Meine Erwartungen waren sehr groß, weil ich den Trailer sehr gut war.

#### **Welcher Charakter möchtest du sein:**

Ich Möchte Spiderman sein, weil er der Held der Geschichte ist und allgemein sehr sympathisch.

#### **Was hat dir besonders gefallen:**

Mir haben sehr viele Szenen gefallen ich kann keine genau sagen.

#### **Hat dir etwas am Film nicht gefallen:**

Spiderman war für mich zu weich ich hätte es an seiner stehle anders gemacht.

#### **Sind deine Erwartungen erfüllt worden:**

Nicht ganz Weil der Schluss hätte besser sein können.

#### **Würdest du den Film weiterempfehlen:**

Empfehlen ja, weile es ein Marvel Film ist, Action, Romantisch und cool. Für alle geeignet obwohl manchmal auch traurig.

### Don` t Look up ☹️



Der geniale Wissenschaftler Dr. Randall Mindy entdeckt mit Hilfe seiner Assistentin das in 6 Monaten und 14 Tagen ein Asteroid auf die Erde krachend kommen sie verhindern. Ein Film der einerseits die Lachmuskeln bewegen soll aber auch das Herz brüht. Dibiasky, eine Doktorandin in Astronomie an der State Universität entdeckt einen ungewöhnlichen Kometen. Ihr Professor, Dr. Randall Mindy, berechnet, dass er die Erde und die Weltbevölkerung in sechs Monaten und vierzehn Tagen zerstören wird. Mit dem Vorsitzenden der „Komitee zur Verhinderung der NASA“, Dr. Teddy Oglethorpe, gehen Dibiasky und Mindy zum weissen Haus um die Präsidentin der USA, Janie Orlean, zu informieren. Dort sehen sie sich nicht mit der erhofft besorgten Reaktion konfrontiert. Da die Halbzeitwahlen kurz bevorstehen und die Präsidentin befürchtet, die Nachricht eines nahenden Kometen könnte sich dabei ungünstig für sie auswirken, entscheidet sie, „Ruhe zu bewahren“ und zu „sondieren“. Deshalb entschließen sich Dibiasky und Mindy, an die Öffentlichkeit zu gehen. Dabei müssen sie sich durch die Medienlandschaft navigieren, was nicht die nötige Aufmerksamkeit erreicht. Mindy wird zum Sexsymbol stilisiert, während Dibiasky in Memes im Internet als hysterisch rezipiert wird. Zudem reagiert die Öffentlichkeit mit Verleugnungen und Verschwörungstheorien. Wenig später gerät die Präsidentin wegen eines Sexskandals unter Druck und will sich nun doch um die Gefahr durch den Kometen kümmern. Der Komet soll mit Atombomben abgelenkt werden. Kurz nach dem Raketenstart wird die Mission abgebrochen, weil Peter Isherwell, der CEO eines großen Technikunternehmens und finanzieller Unterstützer der Präsidentin, die auf der Erde nur begrenzt vorhandenen Rohstoffe des Kometen abbauen möchte. Dafür soll der Komet durch mehrere gleichzeitige Explosionen mittels Raketen in kleinere Stücke zerteilt und die Stücke auf der Erde aufgesammelt werden. Die Öffentlichkeit wird durch das neue Vorhaben gespalten. Einerseits werden die Gefahren durch den Kometen gesehen, andererseits die wirtschaftlichen Möglichkeiten durch die Rohstoffe. Dibiasky schließt sich den Gegnern an. Mindy wirbt dagegen für die US-Regierung. In einer Fernsehshow kann sich Mindy allerdings nicht mehr zurückhalten und hat einen Wutausbruch über die Menschen, die den Kometen oder seine Gefahr leugnen. Dibiasky und Mindy versöhnen sich wieder; sie sind für den Slogan „Just Look Up“, als der Komet mit dem bloßen Auge sichtbar wird, während die US-Regierung den Slogan „Don't Look Up“ übernimmt. Ein Versuch von anderen Staaten, den Kometen abzulenken, scheitert. Damit bleibt die Mission des Unternehmers Isherwell die einzige Hoffnung. Auch diese Mission scheitert allerdings aufgrund mehrerer technischer Probleme und die Zerteilung gelingt nicht. Die US-Präsidentin, Isherwell und weitere Menschen schaffen es, in einem Raumschiff zu entkommen. Mindy lehnt es ab, mitzukommen und verbringt die verbleibende Zeit mit seiner Familie und Freunden. Der Komet trifft die Erde und löscht nahezu das gesamte Leben aus. Die entkommenen Menschen im Raumschiff Tieren (genannt Bronteroc) angefallen und gefressen. Es wird angedeutet, dass auch die restlichen Menschen von wilden Tieren getötet werden. In eine Jason Orlean, Sohn und Stabschef der US-Präsidentin, Gebäudetrümmern auf der Erde und postet einen Beitrag im Internet als „letzter Überlebender“.

## AUS DER REGION

# Warum der Name Schlachthaus-Theater und noch vieles mehr!

(14.1.2022/ Moritz)

*In diesem Artikel geht es um einen besonderen Beruf im Theater.  
Du erfährst viel über diesen Beruf im Theater.*

### Was ist ihr Beruf?

Ich bin Kunstvermittlerin und baue Brücken zwischen dem Publikum und dem Theaterstück.

### Woher stammt der Name Schlachthaus?

Früher hat man hier wirklich geschlachtet.

Vielleicht wechselt man der Name, weil es manchmal vegan Theater gibt.

### Wie lange gibt es dieses Theater schon?

Ich arbeite seit 4 Jahren hier. Zuerst war es ein Abstellraum des Stadttheaters Bern. Das Theater gibt es schon seit 24 Jahre.

### Was ist eine Kunstvermittlerin?

Kunstvermittler\*in ist einfach gesagt wie ihr schon gelesen habt Brückenbauerin aber was genau ist das.

Stell dir vor das du mit deinem Freund ein Theater machst ihr stellt eine Pet-Flasche auf einen Tisch und die Leute sehen etwas ganz anderes als du und Kunstvermittler\*innen machen in ihrem Beruf, dass das stimmt. Es hat auch einen Kinder Club.



Gewölbekeller:(Marcel Kälin)

### Was für Berufe gibt es alles in einem Theater?

Die Leitung macht das Programm, Kommunikation (Plakat, Flyer, Homepage), Produktion macht denn Vertrag mit dem Schauspieler, drei Techniker\*innen, das Kassenpersonal, Bar Personal und Theater Pädagoginnen leiten das Kindertheater.

### Was muss alles gemacht werden, bevor ein Theater aufgeführt wird?

Die Schauspieler proben 8 Wochen und eine Woche vortragen.  
Die Kasse einrichten und Tickets verkaufen.

### Wie hat Corona deine Arbeit beeinflusst?

Bis zum 23. Oktober 2020 konnte man keine Aufführungen mehr machen. Ich hatte sehr viel zu tun.



Neues Logo (Marcel Kälin)

## Corona ist hier!!!

(11.02.2022 / Alisha)

*Wie ist es für Leute, die in der Isolation sind? Gibt es einen Unterschied für ältere und jüngere Menschen in der Isolation? Das möchte ich in meinem Artikel herausfinden. Ich habe 2 Personen gefragt, wie es in der Isolation für sie war. Sie haben beide ein anderes Alter und hatten beide schon einmal Corona. Ich fange mit der älteren Person an.*

### Frau Michéle Rüegg (Sie ist 19 Jahre alt)

**AL: Frau Rüegg wie haben sie sich beschäftigt?**

Frau Rüegg: Ich habe viel Musik gemacht und Filme geschaut.

**AL: Wo waren Sie wehrend der Isolation und mit wem Frau Rüegg?**

Frau Rüegg: Ich war zu Hause mit meiner Mutter.

**AL: Wie haben sie die Krankheit erlebt Frau Rüegg?**

Frau Rüegg: Zuerst hatte ich nur eine leichte Erkältung. Danach verschwanden die Symptome fast ganz und danach fühlte ich mich jedoch einige Tage relativ schwach.

**AL: Wie könnte man eine Coronaansteckung verhindern?**

Frau Rüegg

- Immer Masken tragen.
- Große Veranstaltung möglichst meiden.
- Massen Test in Schule führen.
- Und Abstand halten

**AL: Wie finden sie die aktuelle Situation?**

Frau Rüegg: Das ist schwierig zu sagen. Da auch die Geimpften und die Genesenen das Virus übertragen können, kann man die 2G (2G heißt Genesenen) Regel hinterfragen .....Es ist alles ein bisschen ein Durcheinander meiner Meinung nach. Ich hoffe, die Leuten passen weiterhin individuell auf ihre Gesundheit auf, so wird auch Corona einmal vorbei sein.

### Esme Diezig (Sie ist 9 Jahre alt)

**AL: Esme wie hast du dich beschäftigt?**

Esme: Ich habe gespielt und manchmal ein Film geschaut.

**AL: Wo warst du wehrend der Isolation und mit wem Esme?**

Esme: Ich war zu Hause und ich war mit meiner Mutter, mit meinem Vater, mit meinem Bruder und meiner Katze.



**AL: Wie hast du die Krankheit eigentlich erlebt?**

Esme: bei mir war es nicht so schlimm meinen Eltern ging es gut. Ein Tag musste ich Erbrechen. Dann war ich noch der Rest der Isolation sehr schwach.

**AL: Wie könnte man eine Coronaansteckung verhindern?**

Esme: Wenn man Masken trägt die Regeln befolgt und wenn man sich Testet wenn man Symptome hat.

**AL: Wie findest du die aktuelle Situation.**

Esme: ich finde im Moment läuft es nicht so gut.

Klasse 4-6B / Schuljahr 2021/22

## Plastikverschmutzung aktuell – Wie weiter?

(11.02.2022/ Elio)

*Die aktuelle Situation auf der Welt und die Bedeutung von Plastik für Meerestiere. Was können wir machen um unseren Plastikmüll verkleinern zu können?*

Ich habe das Interview mit Karin Bächler (meine Mutter) durchgeführt. Sie hat als Meeresbiologin in Australien gearbeitet. Mit ihren Erfahrungen konnte sie die aktuelle Plastik Problematik erklären und Tipps und Tricks zeigen wie wir unseren Plastikmüll verkleinern können. Auch wie das Plastik schädlich für die Meerestiere ist, hat sie erzählt.

### Die Plastiksituation in der Schweiz und weltweit

Mit 703 kg Haushaltsabfällen pro Person und Jahr sind wir Schweizer weltweit die drittgrössten Abfallproduzenten. Rund 20% unseres Mülls sind Plastikabfälle. Laut SwissRecycling verbrauchen wir 125 kg Plastik pro Kopf und Jahr, Tendenz steigend. Eine Übersicht der zehn Wegwerfartikel, die am häufigsten an Europas Stränden und in den Meeren gefunden werden:

- 1) Wattestäbchen
- 2) Einweggeschirr
- 3) Luftballonstäbe und Ballons
- 4) Lebensmittel-Verpackungen
- 5) Getränkebecher
- 6) Plastikflaschen
- 7) Zigarettenfilter
- 8) Plastiktüten
- 9) Folienverpackungen
- 10) Hygieneartikel.



<https://yougov.de/news/2019/06/05/plastik-den-meeren-globale-umfrage-zeigt-wie-wicht/>

### Die Bedeutung von Plastik für Meerestiere

Allgemein bestehen etwa 75 Prozent des gesamten Meeresmülls aus Kunststoffen. Schildkröten verhungern mit vollen Mägen, da Plastiksäcke ihren Magen verstopfen. Wale, Delfine, aber auch Seehunde, verfangen sich in alten Fischernetzen und ertrinken.

### Tipps und Tricks zur Verbesserung

Man sollte versuchen, soweit es geht auf Einwegplastikprodukte (z.B. Plastiksäcke oder -flaschen) zu verzichten. Das beugt nicht nur der Verschmutzung der Meere vor, sondern spart auch in vielen Fällen Energie. Und das können wir machen um unsere Welt zu schützen:

- Einkaufstasche mitnehmen
- Überflüssige Einwegprodukte aus dem Alltag verbannen (z.B. Trinkhalme und Plastikgeschirr)
- Unverpackt einkaufen
- Verpflegung für unterwegs vorbereiten
- Naturkosmetik verwenden
- Selber kochen
- Putz- und Waschmittel selber machen
- Kleidung aus Naturfasern kaufen
- Bei Clean-ups mitmachen
- Projekte gegen Plastikmüll unterstützen



<https://www.crushpixel.com/de/stock-photo/earth-floats-sea-full-plastic-1079853.html>

## Migranten in der Schweiz was passiert mit ihnen? Und wo werden sie hingebacht?

(21.01.2022 / Hanna)

*Lebensgeschichte eines 17-Jährigen der 10 Jahre im Gefängnis war. Hier erfahrt ihr wieso und noch vieles mehr über dieses Thema*

### Was bedeutet Migration?

Migration bedeutet von einem Ort zum anderen zu wandern ob in ein anderes Land oder in eine andere Gegend. Es kommen Jedes Jahr ca. 170'000 Migranten in die Schweiz.

### Interview mit einem Mitarbeiter aus dem Asylheim in Estavayer-Le-Lac

#### **Könntet ihr mir eure Lebens Geschichte erzählen?**

Ich bin in der Türkei aufgewachsen und bin Kurd und Alevit die Regierung akzeptierte die religiöse Freiheit nicht deshalb wurde ich mit 17 Jahren ins Gefängnis Geschickt. Danach bin ich in die Schweiz geflüchtet den in der Schweiz hat man die Meinung Freiheit.

#### **Wie viele Menschen leben hier im Asylzentrum?**

Seit 9 Jahre arbeite ich in Estavayer in einem Zentrum für Asylbewerber. Im Durchschnitt hat es Zwischen 60 und 120 Personen.

#### **Sind die Wohnräume für Menschen geeignet?**

Die Wohnräume sind für Menschen geeignet, es leben in einer 4.5-Zimmerwohnung 6 Personen drin.

#### **Was passiert wen eine Person Krank ist?**

Für eine Kranke Person gibt es Isolationszimmer.

#### **Leben hier auch Kinder?**

Hier leben auch Kinder aber auch Familien und Alleinstehende Menschen. Die Kinder können auch in die Schule gehen.

#### **Haben sie eine enge Beziehung zu den Kindern?**

Ich war für die Sicherheit der Kinder verantwortlich  
Deswegen hatte ich eine spezielle Beziehung mit den Kindern.

#### **Kann man nach einem Durchgangsheim Arbeiten und eine Wohnung haben?**

Das Gesetz erlaubt nach 3 Monaten in der Schweiz zu arbeiten doch es ist sehr schwer eine Arbeit zu finden den für die Arbeitsgeber ist es komplizierter und unsicherer als Jemanden aus der Schweiz oder aus Europa einzustellen. Haben sie eine positive Entscheidung dann können sie eine Wohnung suchen.



Ret de Lully 1 1470 Estavayer-le-lac

## Wie ist die Situation in einem anderen Land (Costa Rica)

(4.2.2022 / Haile)

*Costa Rica ist ein kleines Land in Mittelamerika, dank seinem tropischen Wetter, hat Costa Rica eine große Biodiversität, auch noch war Costa Rica zweimal das glücklichste Land, aber, Costa Rica wie andere Lateinische amerikanische Länder ist sie sehr gefährlicher und unsicher mit einer schlechten Wirtschaft.*

### Wie ist es jetzt Costa Rica zu leben?

Das hängt ganz vom Wohnort ab: In der Metropolregion ist die Situation durch Restriktionen und Arbeitslosigkeit angespannten, aber hier an der Kariberküste leben die Menschen ruhiger und haben mehr Möglichkeiten, im Tourismussektor Arbeit zu finden.

### Wie ist die Situation mit Corona dort?

Das Thema Corona ist kompliziert, da es überall Menschen gibt, die mit staatlichen Anordnungen nicht einverstanden sind, das komplizierteste Thema ist die Pflicht zur Impfung Minderjähriger, meiner Meinung nach stimme ich nicht zu.

### Was die Präsident Kampagne angeht, denken sie, dass die Leute Richtig wählen?

In dies jährige Präsidentschaft Wahlkampf wurde der Mangel an Ausgebildeten Leute in Costa Rica für eine so wichtige Position wie die Wahl eines Präsidenten festgestellt. Die Leute wissen nicht, wenn sie wählen sollen, und machen finden, dass es gut ist, für ein schlechter Präsident zu stimmen.

### Wie läuft die Bildung in Costa Rica?

Aus meiner Sicht ist Bildung gerade in Metropolregion schon lange schlecht und jetzt mit dem Corona am schlimmsten.

Der Mangel an Ernsthaftigkeit der Lehrer und die Gleichgültigkeit der Eltern haben die Kinder dazu gebracht, wichtige Ausbildung Jahre zu überspringen.

### Wie denkst du wird Costa Rica in ein paar Jahren sein?

Ich denke, wenn kein ehrlicher Mensch in die Präsidentschaft kommt, kann sich das Land nicht in eine Zukunft in ernsthaften Wirtschaftliche Schwierigkeiten geraten.



## Neuer Flugzeugträger wird in den USA zu Wasser gelassen!

(02.02.2022 / Joakim)

*In der USA wurde am 7.12.2019 der Flugzeugträger USS Kennedy getauft. Jetzt im 2022 soll er zu ersten Mal zu Wasser gelassen werden.*

Der Flugzeugträger USS Kennedy ist bereits der zweite Flugzeugträger der den Namen des ermordeten amerikanischen Präsidenten J. F. Kennedy. Der Flugzeugträger USS Kennedy hat die USA 11,3 Milliarden Dollar gekostet. Auf dem Flugzeugträger USS Kennedy sollen über 90 Kampfflugzeuge starten und landen können ausserdem sollen bis 4539 Frauen und Männer Besatzung Platz finden.

### Technische Daten CNV-79 Kennedy

Länge: 333 Meter

Tiefgang: 11 Meter

Antrieb: 2 Kernreaktoren A1B

Flugzeugträger Klasse: Gerald -R.-Ford-Klasse.

Breite: 40,80 Meter

Verdrängung: 100.000 Tonnen

### Bau des Flugzeugträger USS Kennedy

An dem Bau von dem Flugzeugträger USS Kennedy waren rund 3200 Werftarbeiter beteiligt. Am 15.01.2009 wurde der Flugzeugträger USS Kennedy bestellt. Angefangen mit bauen hat man am 25.02.2011. Am 7.12.2019 wurde der Flugzeugträger USS Kennedy dann getauft. Der Flugzeugträger USS Kennedy wurde in der Werft Newport News Shipbuilding gebaut.



Bildlink: <https://www.nzz.ch/international/usa-neuster-flugzeugtraeger-john-f-kennedy-getauft-ld.1527266?reduced=true>

## Das Leben als Fußballprofi

(08.01.2022 / Diego)

*Johan Berisha (Yb) ist ein ehemaliger Fußballprofi. Er spielte in der höchsten Schweizer Liga. Er erzählt, wie es war Profi zu sein. Er ist auch heute noch mit dem Fußball verbunden denn Berisha ist Trainer bei der 1. Mannschaft des FC Berns (2.Liga).*

### **Was war dein schönster Moment als Profi?**

*Berisha:* Dass war 2002 als ich mit der U21 Nationalmannschaft mich für die EM im eigenen Land (Schweiz) qualifizierte.

### **Gab es auch Enttäuschungen in deiner Profi Karriere?**

*Berisha:* Mein erster Kreuzbandriss 2003 gegen Druck danach war es nicht mehr wie vorher. Nach dem dritten Kreuzbandriss musste ich mit 28 Jahren meine Karriere beenden. Und der verschossene Penalty im Cup-Halbfinal gegen Basel (lacht).

### **Hast du einen Tipp für Junioren?**

*Berisha:* Ich empfehle, eine Ausbildung abzuschließen. Ich habe die Handelsschule gemacht. Weil ich früh aufhören musste war das wichtig. Ich kenne ehemalige Profis die heute schlechte Jobs und Probleme haben.

### **Was läuft in der ersten Liga anders als bei den Profis?**

*Berisha:* Sportlich sind die Qualität und Intensität bei den Profis höher. Und als Profi kam immer Fußball an erster Stelle. Im Breitensport ist Fußball ein Hobby.

### **Wann wusstest du, dass du Fußball Profi werden kannst?**

*Berisha:* Das ist eine sehr gute Frage. Bei den B Junioren (U 15) merkte ich, dass ich es schaffen kann. Weil mein damaliger Trainer mir bei einem Training sagte: „Du schaffst es Profi zu werden, da bin ich mir sicher.“

### **Wer war dein bester Mitspieler?**

*Berisha:* Der Rekordtorschütze der Schweizer Nationalmannschaft Alex Frei. Mit ihm spielte ich zusammen im Sturm der U21-Nationalmannschaft.

### **Wer war dein bester Gegenspieler?**

*Berisha:* Ohne Zweifel der Italiener Andrea Pirlo der wurde später ein Weltstar.

## Wer ist Johan Berisha?

Johan Berisha spielte bei den Junioren meistens im Trikot von den Bsc Young Boys. Seine späteren Stationen waren: Xamax, Fc Thun, Bsc Young Boys und Fc Aarau, später spielte er Hobbymäßig beim Fc Wyler.

Sein höchster Marktwert war am 28.12.2004 es waren 550 Tausend Franken. Heute ist er 42 Jahre alt. Er war zwischen 2001-2006 mit der Schauspielerin Maria Dolores Dieguez zusammen.



Bild von: Valerio di Domenico  
(Images)

## Interview mit der Beinprothesen-Träger-Athletin Elena Kratter

(6. Januar 2022 / Sophie)

*Ein spannendes Interview mit Elena Kratter, eine Prothesenträgerin, die sich den dritten Platz in Tokio an den Paralympics geholt hat. Ist es aufregend im Fernseher zu kommen und am Start zu stehen?*

Noch ein kleiner Einblick in Elenas Leben.

Elena Kratter ist 25 Jahre alt und hat im 2021 an den Paralympics teilgenommen in Tokio. Bevor sie mit Leichtathletik begonnen hat war sie Ski Fahrer. Sie hatte einen Unfall und hatte das Skifahren aufgegeben und kam so zu Leichtathletik. Elena Kratter ist eine erfolgreiche Athletin. Sie ist eine nette Person und sie arbeitet auch im Ortotheam. Dort macht man Prothesen und sie macht ihre eigenen Prothesen.



Bildlink: Südostschweiz.ch

### **Wie ist es vor dem Start zu stehen und du bist im Fernseher?**

Vor dem Start zu stehen und zu wissen, dass der Wettkampf im Fernsehen gezeigt wird ist im Vorfeld sicher sehr speziell und in meinem Fall auch ungewohnt, da wir nicht viele Wettkämpfe haben die im Fernsehen übertragen werden. Doch sobald ich an der Startlinie stehe ist das alles ausgeblendet. Ich denke nur noch an meine Schritte und Abläufe beim Sprinten und merke gar nichts mehr von Kameras oder Fotografen.

### **Wie oft trainierst du in der Woche?**

Momentan darf ich als Sportrekrutin in Magglingen das Leben als Profisportlerin genießen. Das heißt ich habe keine anderen Verpflichtungen als zu trainieren. Im Durchschnitt sind das im Winter jetzt 5 Tage mit ca. gut 20 Stunden pro Woche plus Physiotherapie oder Massage. Das Wochenende habe ich jetzt meistens zur Erholung frei bekommen.

Es gibt sicher ruhigere Wochen und intensivere Wochen. Manchmal ist es für den Körper besser kurze, intensivere Trainings zu machen und dann dafür mehr Erholungszeit zu haben. Weniger ist manchmal mehr.

Georg, mein Trainer hat die Übersicht und plant mir meine Woche ein und ich gebe ihm jeden Tag Rückmeldung wie das Training gegangen ist und wie ich mich fühle. Normalerweise arbeite ich noch nebenbei einen Tag und gehe zwei Tage in die Schule. Dann planen wir all diese Trainings einfach um diese Tage herum mit dem Samstag dazu. Im Frühling und Sommer wird der Trainingsumfang kleiner aber schneller um die Schnelligkeit für die Wettkämpfe zu bekommen. Das heißt, ich trainiere dann weniger Stunden pro Woche und nur kurze schnelle Sachen, so dass der Körper nie ganz müde wird und die Muskeln spritzig bleiben.

### **Trainierst du alleine oder in einer Gruppe und ist das Training sehr anstrengend?**

Die meiste Zeit trainiere ich alleine mit Georg zusammen oder wir treffen uns in Zürich mit Abassia und trainieren zu dritt. Außer am Donnerstagabend, wenn ich im GGB Training bin, das ist eine schöne Abwechslung in der Gruppe zu trainieren.

## SPORT

---

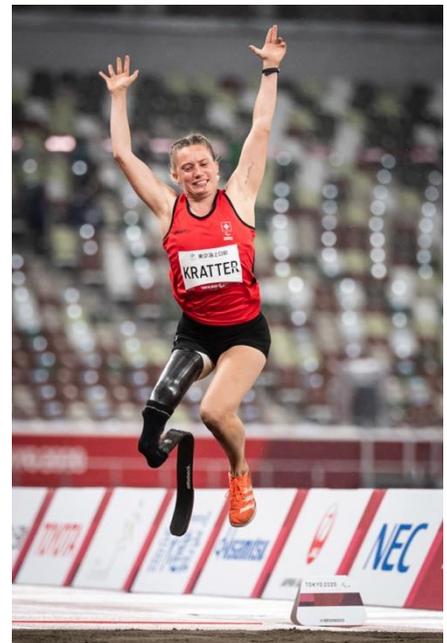
Grundsätzlich mag ich es aber sehr mit Georg 1:1 zu trainieren, so können wir zusammen an speziellen Bewegungsabläufen arbeiten die viel Zeit brauchen und in der Gruppe fast nicht möglich wären zu üben.

Im Krafttraining trainiere ich meistens mit anderen Athleten zusammen, jeder macht seine Übungen nach Plan, aber wir helfen und unterstützen uns gegenseitig.

Die Trainingsintensität ist im Winter viel höher als im Sommer, weil im Winter die ganzen Grundlagen antrainiert werden müssen. Deshalb ist es jetzt gerade sehr, sehr anstrengend. Ich bin jede Woche total kaputt. Ich finde das aber die schönste Zeit, weil ich von Training zu Training merke wie es besser geht, ich fitter werde und die technischen Fortschritte lerne.

### **Wie bist du zu Leichtathletik gekommen?**

Seit ich 13 Jahre alt war, bin ich jedes Jahr das eine Wochenende in die Running Clinic von Ottobock in Luzern. Ich hatte für die Schule kurz vorher meine erste Sportprothese bekommen und dann mit Heinrich zusammen meine ersten richtigen Laufschriffe gemacht. Ich war zu dem Zeitpunkt schon im Nachwuchsteam vom Skifahren und deshalb schon voll fokussiert auf den Schnee. Jahr für Jahr hatte ich einen riesen Spaß in die Running Clinic zu gehen und Jahr für Jahr hat Heinrich gesagt ich solle vom Skifahren wechseln in die Leichtathletik. Ich wollte aber nicht, weil ich das Ski Team und die Berge sehr geliebt habe. 2019 bin ich an der Weltmeisterschaft im Skifahren im Super G schwer gestürzt und habe mir mein linkes Knie verletzt. Ich wusste, dass es mit dem Skifahren nicht mehr weitergeht und bin im Verlauf von der Reha viel Joggen gegangen um den Kopf frei zu bekommen. Das Laufen begann Spaß zu machen und aus lauter Neugier besuchte ich ein Probetraining in der Leichtathletik. Wenige Wochen später hat mich Georg schon an der Klassifizierung und meinem ersten 100m Sprint in Nottwil angemeldet. Ich hatte keine Ahnung was mich erwartet, bin noch nie vorher 100m gesprintet und schon gar nicht aus einem Starblock. Doch es ging sehr gut und ich konnte im ersten Lauf eine WM-Limite knacken. Dann hat es mich gepackt und ich habe mir neue Ziele gesetzt.



### **Bei wie vielen Wettkämpfen hast du bisher teilgenommen?**

Ganz genau weiß ich es nicht, aber ich denke ca. 25 Swiss Athletics Wettkämpfe und ca. 7 Para Athletics Grand-Prix inkl. dem Sportfest in Leverkusen.

### **Mit wie vielen Jahren hast du mit Leichtathletik angefangen?**

Ich habe erst vor gut zwei Jahren richtig mit der Leichtathletik angefangen. Davor bin ich acht Jahre lang mit dem Ski Team auf den Pisten dieser Welt unterwegs gewesen. Sport allgemein mache ich aber schon seit klein auf, genauso wie du und Amelie jetzt. Ganz am Anfang waren meine Schwester und ich ganz kurz im Ballett, dann viel reiten, segeln mit verschiedenen Bootsklassen, Fußball mit meinem Vater und meinen drei Geschwistern oder Schulsport und draußen in der Natur rumtoben mit meinen Freunden.

## SPORT

---

**Möchtest du weiter machen mit Leichtathletik?** Ja auf jeden Fall! Ich muss noch so viel lernen und kann noch viel verbessern. Und es macht mir einfach soooo viel Spaß in der Leichtathletik.

**Schämst du dich für deine Prothese oder hast du dich früher geschämt?**

Nein im Gegenteil, ich glaube jeder Mensch hat eine Behinderung. Bei den einen Menschen sieht man sie auf den ersten Blick, bei den anderen Menschen ist sie versteckt. Ich bin froh ist meine offensichtlich. Lieber ein Bein weniger als ein dummer Kopf;)

Nein wirklich das ist ein Lernprozess mit dem aufwachsen. Ich kenne es auch nicht anders, für mich und mein Umfeld bin ich einfach Elena. Ob jetzt da ein Bein mehr oder weniger ist, ist so egal. In der Primarschule hatte ich aber immer eine hautfarbene Kosmetik an der Prothese, weil ich nicht wollte, dass ich auffalle und andere Schüler auf dem Nachhauseweg doofe Fragen stellen. Ich wurde aber nie gehänselt oder ausgelacht. Wenn meine Freunde mitbekommen haben, dass mich jemand anstarrt oder eine Bemerkung machen möchte, dann haben sie mich immer beschützt und verteidigt. Sogar als ich Operationen am Stumpf hatte und viele Monate mit dem Rollstuhl und ohne Prothese in die Schule musste, haben mir alle geholfen und mich sogar im Rollstuhl den 12 Minuten-Lauf in der Turnhalle geschoben. Ich habe dafür ihnen geholfen mit den Hausaufgaben oder für sie ein gutes Wort bei der Lehrerin eingelegt;)

Als ich dann in der 8. Klasse in die Sportschule gewechselt habe, war mir plötzlich die Kosmetik an der Prothese lästig. Ich fand es sieht doof aus mit dem Schaum, ist unpraktisch und es war mir egal, wenn alle die Prothese sehen. Seither trage ich keine Kosmetik mehr an der Prothese.

**Wie viele Prothesen hast du und für was brauchst du sie?** Ich habe noch ein paar kleine alte Prothesen mit denen ich meine ersten Schritte gemacht habe. Ich rate dir diese nicht

wegzuschmeißen, sondern aufzubewahren als Schatz. Es ist lustig zu sehen, wenn du mal älter bist wie klein die Prothesen früher waren. An gewisse Prothesen erinnere ich mich vom Muster innendrin (Leopard, Fische, Lava, Bären etc.) an die Zeit wo ich sie getragen habe. Jetzt habe ich zwei Prothesen. Die Sportprothese und die Alltagsprothese mit der ich auch ins Wasser kann. Bei der Alltagsprothese kann ich noch ein anderes Kniegelenk dranschrauben fürs Krafttraining und bei der Sportprothese andere Karbonfüsse fürs Springen oder Laufen.



## Das exklusive Interview mit dem YB Goalie, David von Ballmoos

(14.01.2022 / Amelie)

*Das spannende Interview mit dem YB Goalie von Ballmoos. Ein paar Einblicke in das private Leben von David von Ballmoos. Ist der Druck groß im Tor zu stehen?*

David von Ballmoos ist der berühmte YB-Goalie, er ist in Burgdorf am 30.12.1994 geboren. Er ist 192 cm groß. Er ist auf dem Fußballplatz der Torhüter. Die Freundin von David von Ballmoos war früher meine Leichtathletik Trainer dadurch konnte ich David von Ballmoos eine Mail schreiben. Das habe ich am 6.Januar 2022 gemacht und ihm ein paar Fragen gestellt. David von Ballmoos ist im Moment an der linken Schulter verletzt und muss deshalb eine Pause machen. Er verbringt aber trotzdem viel Zeit mit seiner Mannschaft. David von Ballmoos lebt in Ostermundigen. Seine Familie und Wurzeln bedeuten ihm viel.

### **Wie ist der Druck vor einem Spiel?**

Vor dem Spiel hat man meist viel Zeit um nachzudenken. Ich denke diese Zeit ist die schwerste. Ich versuche jeweils diese Zeit mit schlafen oder Film schauen zu überbrücken ;)

### **Wie ist es, wenn man verletzt ist und aussetzen muss?**

Klar es ist nicht einfach und trotzdem gehören Verletzungen zum Sport dazu. Ich versuche so viel wie möglich beim Team zu sein und die gute Stimmung ins Team bringen ;)

### **Was macht es mit Ihnen, wenn sie einen Ball nicht halten?**

Früher hätte ich mich noch minutenlang darüber geärgert. Heute kann ich mich sofort auf die nächste Aktion konzentrieren.



Bild link: BÄRNERBÄR



Bild link: SCHWEIZER ILLUSTRIERTE Ellin Anderegg

### **Wie ist der Zusammenhalt, wenn man schwierige Gegner hat?**

Da Fußball eine Mannschaftssportart ist geht nichts über den Teamspirit und dies zeichnete uns in der Vergangenheit auch aus. Darum ist nicht der Gegner entscheidend, sondern wir als Gruppe...

### **Haben sie viel Freizeit?**

Ich habe durchaus viel Freizeit. Jedoch wir dabei häufig vergessen, dass wir am Wochenende meist Spiel haben und unsere Ferien begrenzt sind...

## SPORT

---

### **Was machen sie im Tor, wenn der Ball auf der anderen Seite ist? Wie halten sie sich fit und warm?**

Ich versuche mich immer zu konzentrieren und den Fokus hoch zu halten dadurch habe ich auch nie kalt.

### **Wie ist es ein Spiel zu verlieren?**

Ich kann grundsätzlich sehr schlecht verlieren...

### **Wie ist die Ernährung als Fußballer?**

Ich denke jeder macht das so wie es für ihn am besten ist. Am Schluss ist die Leistung auf dem Platz entscheidend. Ich versuche mich so gesund wie möglich zu ernähren. Ich gönne mir aber hin und wieder mal etwas ungesundes. 😊

## Und die Welle kommt!

(14.1.2022/ Maurus)

*Tim Prior erzählt uns vom Surfen und seiner Leidenschaft an dem Sport. Er ist in Australien in Sidney aufgewachsen, bevor er in die Schweiz kam. Da Surfen nur sein Hobby ist, arbeitet er bei der Swisscom, er war auch Meeresbiologe.*

### Was ist Surfen?

Surfen ist ein klassischer und bekannter Wassersport. Ein anderer Name für surfen, Wellenreiten. Erfunden wurde es schon von den Polynesiern. Die kamen aus Tahiti und Tonga die rund 1000 nach Christus nach Hawaii gingen. Hawaii ist wie ein Surfer Paradies. Im Surfen braucht man ein Surfbrett und ein Neopren. Das Wichtigste ist eine Schleife, welche am Fuß angemacht ist, dass das Surfbrett nicht verloren geht. Die Schleife ist auch noch Surfbrett befestigt.

### Und das Interview!

**In welchem Alter haben Sie begonnen zu surfen?**

Mit zehn Jahren.

**Wo und was war, ihre größte Welle, die Sie je geritten waren?**

Ich bin in Sidney eine 6m hohe Wellen geritten.

### Surfspots

**Was war Ihre schlimmste Situation beim Surfen?**

Bei einer großen Welle habe ich das Brett verloren und musste 2 km gegen die Strömung schwimmen.

**Wo haben Sie schon überall gesurft?**

Ich war schon mal in Tonga, Samoa, Neuseeland, USA, Mexiko, Indonesien, Papa Neu Guinea, Portugal, Frankreich, Italien, Malediven, Oman, Australien, Neukaledonien und Peru.

### Equipment

**Wo kaufen sie Ihre Surfausrüstung?**

Überall in den Surfäden.

**Was machen sie sonst noch für Sport?**

Ich snowboarde und fahre Velo.

### Wo ein Wille, da eine Welle!

**Wie ist es für sie als Surfer in der Schweiz zu leben?**

Schlecht, weil ich immer irgendwo hinfahren oder fliegen muss, wo man surfen kann.

**Was bedeutet für sie Surfen?**

Es ist mein Leben. Surfen ist eine sehr bedeutungsvolle Aktivität für meinen Körper und Kopf.



## Nationalliga A YB-Spielerin Helen Krause im Interview über Trainingsaufbau und Ernährung

(19.1.2022/ Laura)

*Einen spannenden Einblick in die Ernährung und in den Trainingsaufbau von der 19-jährigen YB-Spielerin Helen Krause. Sie spielt seit 2012 bei den BSC Young Boys und ist aktuell in der Nationalliga A.*

Helen Krause ist am 26.11.2002 in Deutschland geboren und spielt im Mittelfeld. Am 6.1.2022 konnte ich mit ihr per Telefon das Interview über die Ernährung und den Trainingsaufbau durchführen.

Was ist eigentlich Ernährung und Trainingsaufbau?



### Ernährung

Ernährung bedeutet, dass Menschen essen oder trinken. Es geht darum, dass wir Nährstoffe aufnehmen. Das sind Stoffe, die wir zum Leben brauchen. Der Körper holt sich daraus Energie, er wächst und erneuert sich. Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung und genügend Flüssigkeit sind optimal für die Leistungsfähigkeit. Im Leistungssport ist es besonders als Ausdauersportler wichtig, seine Kohlenhydratspeicher vor – und bei längeren Einheiten auch während – der Belastung aufzufüllen.

### Trainingsaufbau

Damit Sportler gute Leistungen erzielen können, brauchen sie zunächst eine gute sportliche Grundlage. Egal welche Sportart man trainiert, für jede Sportart ist es wichtig, eine Grundlage aufzubauen. Mit dieser Grundlage können die Sportler gute Leistungen erzielen. Diese Grundlage erreicht man mit dem Trainingsaufbau.

Bei einem Trainingsaufbau wird meistens die Schnelligkeit, die Kondition, die Kraft, die Ausdauer und die Beweglichkeit trainiert.



## SPORT

---

### **Wie groß ist der Umfang Ihres Trainings?**

Ich habe 4-mal in der Woche mit meiner Mannschaft Training. Ein Training dauert etwa 1 Stunde und 30 Minuten. 1-2-mal in der Woche haben wir Krafttraining. Dies dauert auch etwa 1,5 Stunden.

Wir haben jeweils am Montag, Dienstag, Mittwoch und am Freitag oder Samstag, je nachdem wann wir am Wochenende Match haben, Training. Davon haben wir zwischen Montag und Mittwoch 1-2 Krafttrainings. Es ist wichtig, dass 2 Tage vor einem Match kein Krafttraining stattfindet.

### **Wie ist das Training aufgebaut?**

Wir starten immer mit einer Aufwärmform. Meistens mit irgendeiner Form, bei der wir körperlich noch nicht wahnsinnig beansprucht werden, wie zum Beispiel eine Passübung oder wir Jonglieren alle zusammen. Es kommt sehr auf den Tag an und danach machen wir etwas Technisches: Eine Passübung, ein Schusstraining oder ein Ballhalten mit verschiedenen Auflagen, bei der man beispielsweise nur einen Kontakt zur Verfügung hat. Am Ende des Trainings machen wir meistens noch ein Abschlusspiel, bei dem wir fast immer einen Match spielen. Dies auch manchmal mit speziellen Regeln, zum Beispiel dass man in gewissen Zonen vom Spielfeld nur mit zwei Kontakten den Ball berühren darf. Aber zu jedem Training gehören eigentlich immer Schüsse auf das Tor dazu. Bei diesem Teil spielen wir mit den Torwartinnen zusammen.

Am meisten Spaß macht mir das Abschlusstraining, das ist das sogenannte Stürmertraining. Da schießen wir einfach auf das Tor. Das finde ich und meine Mitspielerinnen am lustigsten. Bei diesem Training dürfen aber meistens nicht alle mitmachen, weil wenn die Offensivspielerinnen ein Abschlusstraining haben, haben die Defensivspielerinnen ein Defensivtraining.

### **Haben Sie immer ein Thema im Training, auf das Sie sich konzentrieren?**

Ja, wir haben meistens pro Woche ein Thema, häufig hängt es mit dem Gegner zusammen, gegen den wir am Wochenende antreten. Wenn beispielsweise der Gegner sehr stark ist, konzentrieren wir uns mehr auf den Defensivaufbau oder wenn ein Spiel nicht so gut lief, schauen wir die Fehler genau an. Aber das läuft sehr spontan ab.

### **Was essen Sie vor und nach einem Training oder Match?**

Die Ernährung vor einem Training oder einem Match ist unterschiedlich. Unser Training beginnt um 18:00 oder 18:15 Uhr, was eigentlich die Zeit des Abendessens ist, weshalb ich erst nach dem Training richtig esse. Vorher nehme ich etwas Kleines, das Energie gibt, zu mir – eine Banane, ein Biberli oder einen Farmer. Einfach etwas, das den Magen füllt, aber nicht zu sehr. Nach dem Training kommt es darauf an, wie intensiv es war. War es intensiv, schaue ich, dass ich meinen Speicher wieder auffüllen kann und wenn es nicht so streng war, esse ich nur was Kleines, etwas mit wenig Kohlenhydraten. Ich bin meistens ziemlich spontan.

Wenn ich einen Match habe, esse ich 3-4 Stunden vorher und unmittelbar nachher Teigwaren, weil das am meisten Energie gibt. Ganz kurz vor dem Match nehme ich mir auch noch etwas Kleines, das Energie gibt – eine Banane oder ein bisschen Schokolade.

## Wie bereiten Sie sich auf einen Match vor?

Es kommt darauf an, wann wir Match haben. Ich schaue darauf, dass ich nicht zu wenig oder zu lange schlafe. Ich schlafe etwa 7-8 Stunden, weil sonst werde ich müde. Ich schaue auch darauf, dass ich vor dem Match nicht zu viel mache, das mich ablenkt. Also ich würde zum Beispiel nicht lernen, sondern besser mein Zimmer aufräumen. Danach packe ich meine Fußballsachen, koche meine Teigwaren und mache mich auf den Weg.

Von Montag bis Mittwoch haben wir ganz normal Training und am Freitag oder Samstag vor dem Match ein Abschlusstraining, bei dem wir andere Sachen trainieren. Zum Beispiel schauen wir alle noch einmal unsere Taktik an oder wir spielen einfach noch einen Match. Meistens ist das Mittwochstraining am intensivsten und das Freitagstraining am lockersten. Wenn wir am Sonntag Match haben, fällt das Montagstraining entweder ganz aus oder es wird ganz locker, weil man am Tag danach regenerieren sollte.

## Wie viele Stunden Schlaf benötigen Sie?

Es kommt darauf an, ob ich noch Universität habe, aber normalerweise so 7-8 Stunden. Manchmal schlafe ich auch aus, aber am fittesten bin ich, wenn ich meine knapp 8 Stunden Schlaf habe. Wenn ich früh morgens Uni habe, dann stehe ich etwa um 6:30 Uhr auf. Habe ich aber später Uni, dann schlafe ich bis 8 oder 9 Uhr. Das kommt aber selten vor.

## Schauen Sie speziell auf die Ernährung?

Also, ich schaue sicher darauf, dass ich nicht 5-mal im Monat in den McDonald's essen gehe und ernähre mich eigentlich vegetarisch. Ich versuche auch, mich ausgewogen zu ernähren, also dass ich viel Gemüse esse und viel Kohlenhydrate zu mir nehme, sodass ich gut regenerieren kann. Ich esse aber auch manchmal ein bisschen Schokolade oder irgendetwas, das nicht so gesund ist, aber bin mir dann auch bewusst, dass ich das nicht 3-4-mal in der Woche machen darf. Es gibt Tage, an denen ich nichts zu Zuckerhaltiges esse, aber es gibt natürlich auch Tage, an denen ich ein bisschen mehr esse.

## Was ist das Wichtigste, um immer fit zu bleiben?

Um immer fit zu bleiben, brauche ich das gesamte Paket. Wichtig ist, dass wenn zum Beispiel mein Körper sagt: Nein, es zu viel für die Disco, ich das auch einhalte. Natürlich spielt die Ernährung eine große Rolle und viel trinken ist auch sehr wichtig. Wie schon erwähnt, muss ich immer genügend lange regenerieren. Wenn ich Muskelkater habe, mache ich nicht gerade ein Krafttraining – so verhindere ich Verletzungen.



## Schwimmerfahrungen eines Schwimmprofis

(25.01.2022 / Jolan)

*In diesem Text erfährt ihr was Nino Cavigelli (15) als Schwimmer macht. Ob er Wettkämpfe hat und wie viel Mal er Training hat.*

### Schule und Training?

Ich habe Nino Cavigelli (15) gefragt ob er in den Schulferien auch Schwimmtraining hat. Er hat geantwortet: ja ich habe auch Schwimmtraining. Ich habe im ganzen Jahr genau vier Wochen Ferien. Nach der Schweizer Schwimmeisterschaft habe ich drei Wochen Ferien und im Winter eine Woche und sonst haben wir immer Training. Ich sagte: apropos Training wie lange und wie viel Mal in der Woche hast du Training? Er gab mir die Antwort: Ich habe acht Mal pro Woche Schwimmtraining und Stunden pro Woche habe ich ungefähr zwanzig Stunden. Als er dann fertig erzählt hat fragte ich wie er klar kommt mit Schule und Schwimmtraining? Er hat geantwortet das er in eine Sportschule geht und dort hat er weniger Schule und mehr Schwimmtraining.



### Vielleicht Gold?

Als wir dann zum nächsten Thema kamen habe ich gefragt ob er Schwimmer werden will oder ob er das einfach als Freizeithobby haben will. Er hat antwortete: Es ist halt so, Schwimmer werden kann man sich schon als Ziel setzten, aber es ist halt so dass die wenigsten die so trainieren Schwimmprofi werden. Und ich habe halt das Gefühl, es ist besser sich ein Ziel zu setzten wie zuerst an die Schweizermeisterschaft und dann gehst du vielleicht an die EM und wenn es dann so weiter geht vielleicht WM und dann geht es so immer weiter. Er hat fertig erzählt und ich fragte direkt weiter ob er ein Ziel als Schwimmer hat. Dann hat er geantwortet das jetzt eine Weile lang die Schweizermeisterschaft war und er da hingekommen ist und er da so Zeitlimiten schwimmen musste. Dann sagte er: Aber jetzt hatte ich mir den Fuß gebrochen und hatte etwas an der Schulter darum habe ich mir nicht so einen gewissen Wettkampf ausgesucht. Jetzt war ich schon bei der letzten Frage zu diesem Thema und die war: ob er Wettkämpfe hat und wenn ja wie viele. Auf diese Frage hat er geantwortet: Ja das habe ich, also wir haben im Schwimmen nicht so viele wie zum Beispiel Fußballer haben, sondern so, ja es kommt darauf an so je nach Jahreszeit im Sommer zum Beispiel haben wir viele Wettkämpfe und dann nach dem Winter wieder, und durchschnittlich haben wir so in zwei, drei Monaten einen Wettkampf und in der Saison haben wir manchmal jedes Wochenende, manchmal all zwei Wochen.

### Hauptlage

Jetzt sind wir schon beim letzten Thema das um (wie es der Untertitel schon sagt) die Hauptlage von Nino Cavigelli (15) geht. Ich habe zu diesem Thema leider nur eine Frage die lautet: Was und warum ist deine Hauptlage? Seine Antwort war: Also meine Hauptlage ist Brust und zwar weil es mir Spaß macht und ich es am besten kann. Die Hauptlage bedeutet ja was am meisten Spaß macht und was man am besten kann und dass merkt man dann schnell.

## Nicht nur schlagen und treten!

(26.1 2022 / Luan)

*Karate ist nur prügeln? Stimmt das? In diesem Artikel wird diese Frage geklärt!*

Karate ist ein Kampfsport. Darüber hinaus ist Karate ein Begleiter fürs Leben. Im Karate lernt man zum Beispiel wie man sich höflich verhält. Im Fokus bleibt aber trotzdem der Sport allgemein. Karate ist aber kein Sport in dem man sich einfach nur prügelt. Es gibt Katas, ein Kampf gegen die Luft (klingt anders, als es aussieht). Es gibt Partnerübungen in denen man mit einem Partner einen Scheinkampf kämpft und es gibt die Grundschule in denen man die Grundtechniken übt. Rein theoretisch kann man sogar Weltmeister im Karate werden ohne zu kämpfen, nur mit Katas.

### Interview

Ich habe ein Interview mit einem Karatemeister und Lehrer namens Horst Baumgürtel gemacht. Er reiste mit 24 nach Japan, um Karate zu lernen. Mittlerweile führt er ein Karate Dojo in Bremgarten.

Er erzählte mir, dass er aufs Karate gekommen sei, weil er eine Serie namens Kung Fu gesehen hat, in der es um einen Shaolin-Mönchen geht, der verschiedenste Abenteuer erlebt. Danach wollte er unbedingt bei einem japanischen Karatelehrer trainieren, den er in Ostermundigen fand. In Japan durfte er bei einem Karate-Großmeister trainieren und lernte dort enorm viel. Er sagte, dass dies eines seiner besten Erlebnisse sei, dass er im Karate jemals gehabt hat. Er teilte mir auch mit, dass ihm am Karate besonders die Dynamik gefalle. Er findet man solle ins Karate kommen, weil Karate eine Lebensschule sei, das heißt man lernt im Karate etwas fürs Leben.

### Weitere Informationen über das Karate

Für alle die noch mehr übers Karate wissen wollen, gibt es jetzt noch mehr!

Karate ist im Jahr 500 nach Christus entstanden, es ist also schon 1500 und ein bisschen mehr Jahre alt. Erfunden wurde es in Japan, dort wo auch das Sushi herkommt. Im Karate gibt es 20 Regeln, ein paar folgen hier:

Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt. Es geht einzig darum den Geist zu befreien. Feste Stellungen gibt es für Anfänger, später bewegt man sich natürlich. Die nächste Karateschule ist in Bremgarten bei der Migros in der Nähe



Bilder: <https://gojukai.ch/galerie/impressionen-karate-jugend-2021/#&gid=1&pid=2>  
<https://gojukai.ch/galerie/impressionen-bonsai-karate-2021/#&gid=1&pid=16>