

Tochtertag

Am Donnerstag, den 13.11.08 fand der nationale Tochtertag statt. Viele unserer Schülerinnen und auch einige Schüler machten von diesem Angebot Gebrauch. Daher beschlossen wir, mit den übrigen Schülerinnen und Schülern einen besonderen Morgen zu gestalten. Jeweils 2 Klassen besuchten gemeinsam den Karateunterricht bei Hans Müller im Karate Budokan.

Meditieren im Karate

Von 8.30 Uhr bis 10.00 Uhr waren wir im Karate Budokan in Thun. Wir hatten am Anfang etwa fünf Minuten lang meditiert. Danach kamen schon die ersten Übungen. Wir waren nur 9 Kinder aus unserer Klasse sowie 15 Kinder aus der 5. Klasse. Wir hatten alle riesigen Spass am Karate.

Meine Meinung:

Mir hat es sehr Spass gemacht und ich freue mich, wenn wir das wieder einmal machen würden.

Nick Brönnimann

Schreien

Wir haben verschiedene Übungen gemacht: So mussten wir zum Beispiel durch das Dojo gehen und schreien. Wir haben geschrien, so lange wir konnten. Wenn wir nicht mehr gekonnten, mussten wir stehen bleiben. Am Anfang haben die meisten nur leise geschrien, aber dann wurde es immer lauter.

Meine Meinung: Ich fand es lustig und es war schwierig, so lange zu schreien und nur einmal Luft zu holen.

Gjilsime Selmani

Abschluss

Am Schluss war es sehr anstrengend. Wir mussten Liegestützen machen, dann zu unserem Partner oder unserer Partnerin nach vorne rennen und in ein Kissen schlagen. Das ging in die Arme und Beine und war sehr anstrengend. Als wir fertig waren, mussten wir die Plätze tauschen. Als wir ganz fertig waren, schrien wir: „Os!“

Meine Meinung: Es war sehr lustig und mir hat es gefallen.

Marc Brunner