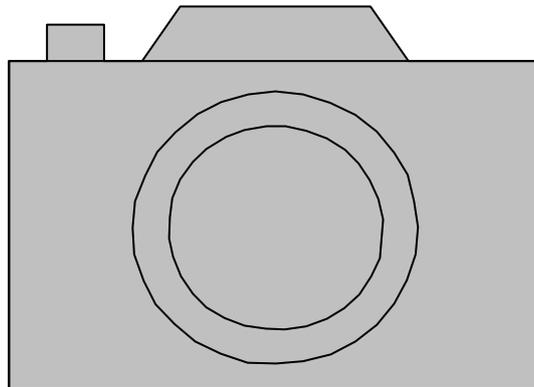


Fotostory:

Ein stressiger Tag im Leben der Lisa
Freudenberger

Der Sport und das Lernen im Mittelpunkt.

Schule: Wirtschaftsgymnasium
Tauberbischofsheim Klasse 11/1



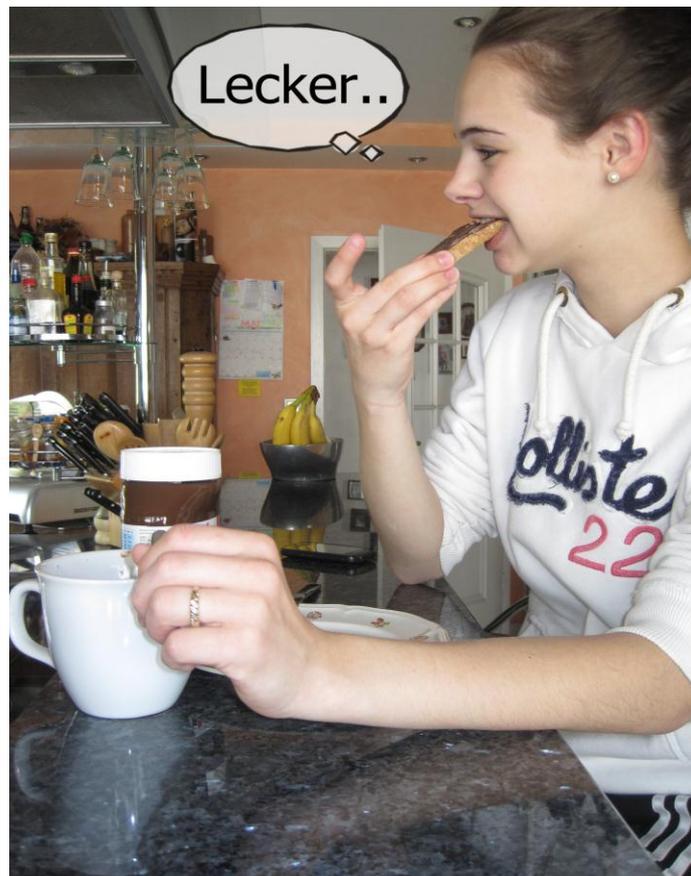


Es ist Dienstag, ein neuer Tag steht an. Mein Wecker klingelt jeden morgen um 6:45 Uhr. Das ist sehr spät, doch mir reicht es.



Zwei Minuten später klingelt mein Wecker erneut. Jetzt muss ich aber wirklich aufstehen.

Meine morgendliche Stärkung. Nutella gehört zu meinem Frühstück.





Nachdem ich mich fertig gemacht habe, fahre ich um 7:15 Uhr mit dem Fahrrad zur Schule



Pünktlich zu Schulbeginn um 7:30 Uhr treffe ich in der Schule ein.
Ich gehe sofort in unser Klassenzimmer, wo auch die anderen Schüler sind.





In den ersten zwei Stunden werden wir bis 9:00 Uhr in Mathematik unterrichtet.





Zwischendurch ist auch mal ein Scherz erlaubt.
Doch nach zwei anspruchsvollen Stunden Mathematik und einer zehnmütigen Pause geht der Unterricht mit den Unterrichtsfächern: Wirtschaft, Geschichte und zwei Stunden Spanisch weiter. Anschließend beginnt ab 12:30 Uhr die Mittagspause.

Ganz nebenbei: Mathe gehört nicht zu meinen Lieblingsfächern.



In der Mittagspause, gegen 12:35 Uhr, gehen Laura und ich immer in die Stadt und stärken uns mit einem "Fleischkäsebrötchen".



Das schmeckt soooo gut. Dann gehen wir noch in die Stadt und essen bei Gelegenheit ein Eis.

Um 13:15 Uhr beginnt der Informatikunterricht. Dort lernen wir den Umgang mit dem Computer und wir werden in verschiedene Programme eingeführt. Heute haben wir zum Beispiel passende Diagramme zu Arbeitsaufgaben erstellt.



Wenn wir die verschiedenen Aufgaben bearbeitet haben..



Um 14:45 Uhr ist der Unterricht zu Ende und wir dürfen nach Hause gehen.
Also suche ich meinen Fahrradschlüssel, um mich auf den Weg zu machen.
Da um 15:30 Uhr die Nachhilfe beginnt, habe ich nicht sehr viel Zeit.









Nach dem Mittagessen packe ich meine Schulsachen für die Mathenachhilfe.

Um 15:30 Uhr beginnt die Nachhilfestunde.



Der Nachhilfeunterricht dauert eine halbe Stunde.



Nach dem Gespräch und einer kleinen Pause erledige ich weiter meine Hausaufgaben. Dann ziehe ich mich für die Lektion (= Einzeltraining mit meinem Trainer) um.

Jetzt ist 16:30 Uhr und Zeit für die Lektion, welche meist eine halbe Stunde oder länger geht.

In meinem Einzeltraining (=Lektion) gibt mein Trainer mir Tipps, welche ich dann in den Kämpfen gegen andere Fechter ausprobiere.



Nun versuche ich die Tipps meines Trainers umzusetzen.



Nun möchte ich kurz unsere Turniermannschaft vorstellen. Diese tritt ausschließlich bei Mannschaftswettkämpfen an. Auf den folgenden Bildern kann man sehen, wie ein Gefecht aussieht. Ähnlich wird es im Training ablaufen. Das Training dauert im Normalfall zwei Stunden.

Diese Mannschaft ist unsere Turniermannschaft, sie tritt auf Mannschaftswettkämpfen gegen andere Mannschaften aus verschiedenen Vereinen an.



Nun bin ich an der Reihe zu Fechten. Vorher prüfen wir das Material der Gegner.



Nun setze ich meine Maske auf, sodass ich gegen meinen Gegner gewinnen kann.



Jetzt geht es los!





Nun muss ich 5 Treffer für mein Team holen, dann ist die nächste Kämpferin unseres Teams an der Reihe.



Hinter mir höre ich die Schreie meiner Mannschaftskollegen, sie feuern mich an, das gibt mir Motivation.

Nach meinem Gefecht ist die nächste Fechterin an der Reihe.



Zwischen den einzelnen Kämpfen bekommt jeder Fechter der Mannschaft Tipps von unserem Trainer.



In diesem Kampf mussten wir uns leider geschlagen geben, doch nächstes Jahr werden wir zurück schlagen. ;)

Ab 18:30 Uhr bin ich meist gegen Saisonende im Krafraum zu finden.
Zu dieser Zeit haben wir eine große Sommerpause und können diese nutzen, um andere Dinge, wie zum Beispiel die Kondition, zu trainieren.



Nachdem ich mit dem "Steppen" fertig bin, mache ich etwas für meine Beinmuskulatur.





Für das Kraftraumtraining ist ungefähr eine Stunde eingeplant.
Anschließend werde ich dann um 19:30 Uhr mit meinem Hund joggen
gehen. Der freut sich dabei immer riesig.

In meiner Heimatstadt gibt es eine schöne Strecke zum Laufen, wo ich dann
auch immer meinen Hund mitnehmen kann. Dort kann er viel springen und rennen.



Sie wartet schon ganz ungeduldig auf ihren Ausgang.
Manchmal nehme ich noch meinen Bruder zum joggen mit, dann ist es nicht
so langweilig.



Beim Laufen lasse ich mir meistens Zeit, denn so kann ich gleichzeitig auch ein paar Minuten mit meinem Hund verbringen.



Wenn ich meine Waldrunde beendet habe, mache ich mich auf den Heimweg und gehe duschen. Danach warten das Abendessen und mein Hund auf mich, denn sie möchte noch ein bisschen im Garten spielen.







Als Belohnung für den Dauerlauf spiele ich mit meinem Hund danach ein bisschen Ball.



Jetzt ziehe ich mir bequeme Kleidungsstücke an und beginne um ca. 21:00 Uhr, mich auf die nächste Stunde vorzubereiten und einige Dinge zu wiederholen, wie zum Beispiel Vokabeln. Außerdem gehört es zu meiner Pflicht, jeden Abend Emails zu lesen und sie zu beantworten.



Nach einer erfrischenden Dusche und einem leckeren Abendessen, beantworte ich täglich meine Emails und bereite mich am Abend für ungefähr 40 Minuten auf den nächsten Tag vor.



Das tägliche Beantworten der Emails ist bei der Schülerzeitung sehr wichtig, da jedes Mitglied der Redaktion auf dem neusten Stand sein soll!

Wenn ich dann endlich alle meine Aufgaben erledigt habe, setze ich mich bei schönem Wetter noch auf den Balkon und telefoniere mit meinen Freundinnen.

Um ca. 21:45 Uhr habe ich Zeit, mich mit meinen Freunden über Neuigkeiten auszutauschen. Dabei sitze ich sehr gerne auf dem Balkon.



Jetzt habe ich einen anstrengenden Tag hinter mir. Meistens endet für mich der Abend gegen 22:30 Uhr in meinem Bett, manchmal aber auch schon früher. ☺

Ich hoffe, ich habe euch einen kleinen Einblick in mein Leben beziehungsweise in einen Tag meines Lebens bieten können und vielleicht werde ich auch bald einen Einblick in einen von euren erhalten.
Liebe Grüße Lisa

Bilder: Klaus Schenck, Laura Englert, Andreas Falb

Fotostory: Lisa Freudenberger
Email: lisa.freudenberger@gmx.de

