

Aloha. Im Masterstudiengang Sportwissenschaft am KIT in Karlsruhe mit dem Schwerpunkt „Bewegung und Gesundheit“ bietet sich, aufgrund einer Kooperation des Sportinstituts mit internationalen Universitäten, die Möglichkeit, im Ausland ein Praktikum zu absolvieren oder an einem Forschungsprojekt teilzunehmen. Wenn es ein englischsprachiges Land sein soll, kommen beispielsweise Hawaii und San Diego in Frage.

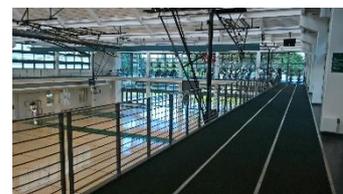
Ich entschied mich für Hawaii und konnte an der Universität of Hawaii at Manoa im Office of Public Health Studies an zwei unterschiedlichen Projekten mitarbeiten. Zum einen absolvierte ich ein Praktikum, indem es darum ging, „körperliche Aktivität, gesunde Ernährung und einen generellen gesunden Lebensstil“ in der Schule von Waipahu zu fördern. Die Idee war, Schülern der 12. Klasse Informationen zu diesem Thema und darüber hinaus pädagogische Handlungsempfehlungen zu vermitteln. Sie sollten befähigt werden, ihr neu erworbenes Wissen an Schüler der 11. Klasse so weiterzugeben, dass diese wiederum in der Lage sind, ihr Wissen erneut an jüngere Schüler, in diesem Fall Schüler aus der 9. Klasse weiter zu geben. Neben vorbereitenden Aufgaben und der Einarbeitung in die Materie bestand meine Aufgabe darin, Teile der Unterrichtseinheiten vorzubereiten und an Schüler der 12. Klasse zu vermitteln, sowie die Begleitung der Unterrichtseinheiten der Schüler untereinander. Insgesamt sollte der Einfluss von Gleichaltrigen bei der Wissensvermittlung betrachtet werden.

Mein zweites Projekt, das ich im Rahmen eines Forschungsmoduls absolvierte, bezog sich auf die Bearbeitung von Daten, die sich mit körperlicher Aktivität, gesunder Ernährung und einen generellen gesunden Lebensstil befassen. Für die Daten waren Befragungen mit mehreren Kohorten durchgeführt worden, welche jeweils 5 und 10 Jahre später noch einmal wiederholt worden waren, um einen eventuellen Entwicklungstrend betrachten zu können. Meine Aufgabe bestand zunächst darin, die vorhandenen Daten zusammenzufügen und zu ordnen. Anschließend wertete ich die Daten in Hinblick auf mögliche Zusammenhänge von körperlicher Aktivität Kindes und Jugendalter auf körperliche Aktivität zu einem späteren Zeitpunkt im Leben aus. Zudem wurden die Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf Stress, auf den allgemeinen Gesundheitszustand und auf akademische Faktoren, ausgewertet.



*Campus UH Manoa*

An der Universität of Hawaii at Manoa sind ca. 20.000 Studenten eingeschrieben. Die Universität liegt auf der Insel O’ahu und ist etwa 5 km vom Zentrum (Waikiki) der Hauptstadt Honolulu entfernt. Sie ist von dort leicht per Bus oder Fahrrad zu erreichen. Für meine Tätigkeit am Office of Public Health wurde mir in einem kleinen Büro ein Computer bereitgestellt. Da ich nicht an Vorlesungen und Seminaren teilnehmen konnte, sind darüber hier keine weiteren Infos zu finden. Für Pausen bietet der Campus Sitzgelegenheiten und Grünflächen zur Erholung an. Es gibt eine für Studenten meist frei zugängliche Sporthalle und ein Fitnessstudio, welche beide in sehr gutem Zustand sind. Für das Mittagessen stehen verschiedene Menüs zur Auswahl, die an 2-3 Standorten angeboten werden. Das Zentrum der Hauptstadt Honolulu, die auf O’ahu, einer von 8 Hauptinseln Hawaiis liegt, ist recht touristisch mit vielen Hotels und einer großen Einkaufsstraße in unmittelbarer Entfernung zum Strand.



*Fitnessstudio an der Uni*



Blick auf Honolulu

In Honolulu regnet es eher selten, da der Regen meist in den Bergregionen hängen bleibt. Es gibt hin und wieder kurze Regenschauer, auf die sofort Sonnenschein folgt, so dass tolle Regenbögen zu sehen sind. Die Temperaturen bewegen sich das gesamte Jahr über zwischen 25 und 30 Grad. Sobald man das Zentrum der Stadt oder die Highways der Insel verlässt, ist man entweder direkt am Strand oder relativ schnell im Grünen und kann die Landschaft auf einem Hike erkunden, von denen es sehr viele gibt. Die Schwierigkeitsstufen umfassen lockere, kurze flache Strecken bis hin zu gefährlichen Kletterrouten sogar ohne Sicherung. Wer mag, kann auch zwischen 3 und 4 Uhr nachts starten und mit Taschenlampe ausgerüstet, einen der vielen Berge erklimmen, um von dort aus den Sonnenaufgang zu erleben. Einige gute Hikes sind auf folgender Homepage zu finden.

<http://www.unrealhawaii.com/>



Olomana Three Peak Hike

Nach einem Hike kann man sich auf diverse leckere Spezialitäten freuen. Eine gute Möglichkeit zum Einkauf bieten Farmers Markets, welche an unterschiedlichen Tagen an unterschiedlichen Orten stattfinden und eine große Auswahl an leckeren Früchten wie



Früchtestand am Straßenrand

Ananas, Mangos, Papaya, Kokosnüssen etc. bieten. Oder man findet Angebote an einem Stand direkt neben der Straße. Eine Möglichkeit, hawaiianische Spezialitäten auszuprobieren bietet das Luau, ein polynesischer Festschmaus, bei dem es Schweinefleisch aus dem Ofen gibt (Kalua pig). Diese sogenannten „Kochfeste“ finden unter freiem Himmel statt, das Fleisch wird in einer Erdgrube gebacken. Optimalerweise

wird man von Einheimischen dazu eingeladen. Man kann diese „Feste“ aber auch als Touristenattraktion buchen und bekommt noch ein zusätzliches Programm geboten. Sehr traditionell sind vor allem auch Fisch und Poi, ein Brei, der aus der Tarowurzel gewonnen wird und gewöhnungsbedürftig schmeckt. Ein typisch hawaiianisches Essen könnte auch aus Lomi Lomi Salmon (Salat mit Lachs und Gemüse) oder Poke (Fischsalat) mit einem Haupia



Shave Ice

(Kokosnusspudding) als Nachtisch und einem hawaiianischen Fruchtpunsch bestehen. Mittlerweile ist auch der sogenannte „Plate Lunch“ sehr verbreitet. Er besteht aus Reis, Makkaronisalat und Fleisch wie z.B. Chicken-Katsu. Außerdem gibt es das bekannte Gericht Loco Moco, bei dem ein Hamburger Steak mit einem Ei auf Reis mit Soße serviert wird. Typische Nachtische sind Shave Ice (Schabeeis) bei dem – wie der Name schon sagt – fein geschabtes Eis mit farbigem Sirup übergossen

wird. Unter dem Eis verbergen sich entweder eine Eiscreme oder Azukibohnen, die die verschiedenen Aromen des Sirups abrunden. Schließlich sollte man nicht versäumen, Malasadas auf Hawaii zu probieren. Diese ursprünglich aus Portugal stammenden Krapfen werden besonders gut in der Bäckerei Leonard's zubereitet. Zudem gibt es viele Ananasplantagen, allerdings kosten die Lebensmittel in der Regel zwei- dreimal so viel wie in

Deutschland. Im Supermarkt „Don Quijote“ (801 Kaheka St, Honolulu, HI 96814) kann man gut einkaufen.

In der Freizeit kann man an vielen unterschiedlichen Wassersportangeboten wie z.B. schnorcheln teilnehmen. An mehreren Stränden ist kostenloses Schnorcheln möglich und man kann eine Vielzahl an Fischen bestaunen. Bereits ab dem 2. Mal lohnt es sich preislich eine eigene Schnorchelausrüstung zu zulegen anstatt eine zu mieten. Am bekanntesten ist die Hanauma Bay, bei



Hanauma Bay



Laniakea Beach

der man mit einem Studentenausweis der UH Manoa kostenlos reinkommt. Mit etwas Glück sieht man auch Schildkröten, z.B. am Laniakea Beach an der Nordseite der Insel. Es gibt zudem genügend Möglichkeiten, sich ein Surfbrett auszuleihen. Wenn man regelmäßig surfen gehen will, macht es vielleicht Sinn, sich ein Surfboard zu kaufen. Eine hilfreiche Seite, um billigere gebrauchte Surfboards oder andere Artikel zu erwerben ist [www.craigslist.org](http://www.craigslist.org). Für Anfänger sind die Strände in der unmittelbaren Umgebung von Waikiki gut zum Surfen geeignet. Für Profis ist dagegen besonders die Nordseite der Insel interessant, an der je nach Jahreszeit riesige Wellen anzutreffen sind und auch Wettbewerbe stattfinden. Man sollte sich jedoch gut informieren, da es je nach Strömung auch für sehr gute Schwimmer schnell gefährlich werden kann.



Sonnenaufgang Lanikai Beach

Wem all das zu viel Action ist, für den gibt es eine große Auswahl an Stränden, um zu relaxen. In Waikiki sind viele Touristen. Andere Strände sind dagegen deutlich ruhiger und besonders zum Sonnenaufgang und -untergang ist es dort sehr schön. In Hawaii gibt es viele verschiedene gute Unisportmannschaften, deren Spiele man sich anschauen kann. Die Frauenmannschaft ist im Volleyball sehr erfolgreich. Obwohl es „nur“ Unimannschaften sind, ist die Stimmung sowohl bei den Volleyball- als auch bei den Basketballspielen sehr gut. Im größten Stadion, dem Aloha Stadium, spielt die Footballmannschaft. Auch wenn diese meist nicht den größten Erfolg hat, lohnt es sich, ein Spiel anzuschauen und die Stimmung dort zu erleben.



Surfen



Aloha Stadium

Wer selbst aktiv sein will und etwas mehr Adrenalin braucht, für den gibt es zudem die Möglichkeit eines Fallschirmsprungs. Schließlich bietet es sich an, nach dem Praktikum oder auch am Wochenende eine der Nachbarinseln zu besuchen. Die Flüge zu den Nachbarinseln sind recht unkompliziert und die reine Flugzeit liegt unter einer Stunde. Die Kosten für den Hin- und Rückflug auf eine Insel liegen bei ca. 130\$. Es bietet sich an, dort einen Mietwagen zu buchen, besonders



Skydiving

dann, wenn man nur begrenzte Zeit auf den Inseln hat, lässt sich mit einem Auto viel Zeit sparen.

Bei der Organisation des Auslandsaufenthalts ist neben Bewerbung, Visum, Buchung des Flugs, die Wohnungssuche zu erledigen. Man kann in einem Hostel nur für kurze Zeit unterkommen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es Hostels gibt, bei denen man auch in kleinen Wohngemeinschaften für einen längeren Zeitraum wohnen



*Na Pali Coast (Kauai)*

kann. Z.B. beim HI-Honolulu Hostel, 2323A Seaview Ave, Honolulu, Hawaii, 96822, allerdings nur für männliche Studenten. (<https://www.hihostels.com/de/hostels/hi-honolulu>). Es gibt dort eine Gemeinschaftsküche und zwei Gemeinschaftsbäder. Insgesamt gibt es vier Zimmer mit jeweils zwei Bewohnern. Man hat also kein privates Einzelzimmer, sondern teilt sich das Zimmer mit einem Mitbewohner, was den Mietpreis deutlich senkt. Je nach dem, in welcher Lage man eine Unterkunft haben möchte und abhängig davon, ob man ein eigenes Zimmer haben möchte oder sich eins teilt, können die Kosten pro Monat zwischen 360\$ und 1400\$ liegen. Wenn man über ein Hostel eine Unterkunft findet, ist es zudem leichter Kontakte zu anderen zu knüpfen. Dort wohnen Studenten, die längerfristig an der Universität sind oder auch ein Praktikum absolvieren. Zu meiner Zeit setzte sich die Wohngemeinschaft aus den Nationalitäten Japan, Korea, Russland, Frankreich, USA (Kalifornien) und (Deutschland) zusammen. Aufgrund dieser nationalen Vielfalt waren gemeinsame Unternehmungen möglich und man kann auch etwas über andere Länder erfahren wie z.B. bei einem „internationalen Dinner“.

Wenn man als eingeschriebener Student auf Hawaii wohnt, besteht die Möglichkeit, über die International Student Association (ISA) der University of Hawaii in Manoa (UHM) an diversen Aktionen teilzunehmen. (<http://www.isauhm.com/>)

Generell ist mir positiv aufgefallen, dass die meistens Menschen, die ich kennengelernt habe, sehr zuvorkommend, freundlich und auch gesprächsfreudig waren. Es kann vorkommen, dass man im Bus angesprochen wird und wenn man sich drauf einlässt, in ein interessantes Gespräch verwickelt wird. Generell herrscht eine gemütliche lockere Atmosphäre, was vielleicht am besten mit der allgemein verbreiteten Geste „Shaka“ beschrieben werden kann. Dabei handelt es sich um eine typische Handhaltung, bei der die geschlossene Faust mit abgespreizten Daumen und kleinem Finger gehoben wird. Diese Geste wird zu unterschiedlichen Anlässen gebraucht und nicht nur bei Bekannten angewandt. Sie bedeutet so viel wie „Cool“ oder „Locker“ und wird auch als Gruß oder Dankeschönzeichen beim Autofahren eingesetzt. Die Zeit auf Hawaii war für mich sehr erlebnisreich und ich kann einen Aufenthalt dort nur empfehlen.



*"Shaka"*

Mahalo. R.M.