

Liebe Schülerinnen und Schüler,

leider können wir nicht gemeinsam Sporttreiben, so wie wir es gewohnt sind. Ich werde Euch vermissen.

Nichtsdestotrotz ist Sport für Euch –gerade in solch einer Situation- sehr wichtig!

Hier einige Argumente, warum Ihr unbedingt Zeit für sportliche Aktivitäten einplanen solltet:

- ✓ Sport fördert die Gesundheit. Die Erhöhung der körperlichen Aktivität reduziert die schleichende Gewichtszunahme. Bewegung stärkt das Herz, kräftigt die Muskeln, verbessert das Immunsystem, führt zu höherer Belastbarkeit im Alltag und macht fit.
- ✓ Sport stärkt das Selbstbewusstsein. Die ständige Herausforderung durch schwierige, aber mit einiger Anstrengung und Beharrlichkeit durchaus lösbare Bewegungsaufgaben entwickelt ein positives Selbstbild.
- ✓ Sport verbessert die Selbstkontrolle. Durch Sport lassen sich Aggressionen abbauen. Durch das Training der Beharrlichkeit und die Erhöhung der Frustrationstoleranz werden vielschichtige gesundheitliche Probleme im Erwachsenenleben reduziert.
- ✓ Sport fördert Intelligenz und Konzentrationsfähigkeit. Aktuelle Studien belegen, dass Schüler mit einer guten Ausdauer auch in Intelligenztests besser abschneiden. Sie leiden weniger unter Prüfungsangst und können ihr Wissen im entscheidenden Augenblick punktgenau abrufen.
- ✓ „Laufen macht schlau.“ Geistige Leistungen wie das visuell-räumliche Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit, aber auch die Stimmung werden z.B. durch ein Lauftraining signifikant verbessert.

Quellenbelege unter www.dslvbw.de

Deswegen möchte ich Euch ein paar Möglichkeiten und Inhalte aufzeigen, wie Ihr „sportlich bleiben“ könnt. Die Situation bietet auch Möglichkeiten, die Ihr nun nutzen könnt.

Nutzt also unbedingt die Zeit unseres Sportunterrichts, um etwas für Eure Fitness zu tun. Darüber hinaus wäre es sehr sinnvoll und ratsam, wenn ihr Euch noch einen, besser zwei feste Termine in der Woche für ein Fitnessprogramm reserviert.

Zur Unterstützung habe ich Euch auch einiges theoretisches Hintergrundwissen zusammengestellt, das Ihr nutzen könnt. Falls Ihr Fragen habt, könnt Ihr mich gerne per E-Mail (c.hurle@wsg.schule) kontaktieren.

Bleibt optimistisch und nutzt diese ungewöhnliche Zeit, um Projekte zu realisieren, die ansonsten zu kurz kommen.

Bleibt fit und munter.

Es grüßt Euch ganz herzlich Euer

Christian Hurle

Was könnt ihr also alleine für Euch tun?

Der Bildungsplan sieht für die Klassen 11/12 vor, dass die Schülerinnen und Schüler

- 30 Minuten ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo¹ laufen können.

Zudem sollt ihr

- ein individuelles Fitnessstraining (zum Beispiel Muskeltraining oder Ausdauertraining) ausführen können

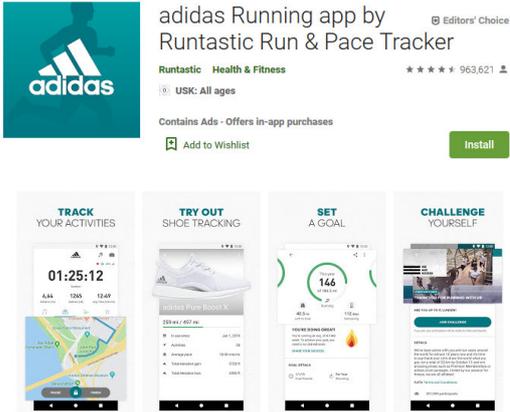
In der Theorie sollt ihr dabei:

- Fitnessübungen (zum Beispiel Kräftigung zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, zur Verbesserung der Ausdauer) zielgerichtet auswählen können
- (euren) konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen und dokumentieren (zum Beispiel Lauftagebuch, Fitness-Apps) können
- die eigene Leistungsentwicklung beschreiben und dokumentieren (zum Beispiel durch ein Sportportfolio)

Neben dem ausdauernden Laufen und den Kraftübungen könnt ihr selbstverständlich viele weitere sportliche Aktivitäten durchführen wie z.B. Radeln, Inline-Skaten, Seilspringen, Sprinttraining, Biathlonwettbewerbe, Tennis auf der Straße, Fahrradreifenweitwurf etc.

Für heute habt ihr folgende Aufgaben:

Ladet Euch nach Möglichkeiten folgende beiden Apps herunter. Sie sind kostenlos.

	<ul style="list-style-type: none">✓ Zeichnet mit GPS die Laufstrecke und die Laufzeit auf✓ Gibt jeden Kilometer die Zwischenzeiten durch✓ Wertet die Kilometerzwischenzeiten aus✓ Speichert die Aktivitäten	<ul style="list-style-type: none">▪ Motivierend und funktioniert prima
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

¹ Tempoangaben im Bildungsplan

Jungen

Klasse 9/10:

schneller als 2,61 m/s = 9,4 km/h = 6 min 23 sec pro Kilometer

Klasse 11/12:

schneller als 2,72 m/s = 9,8 km/h = 6 min 7 sec pro Kilometer

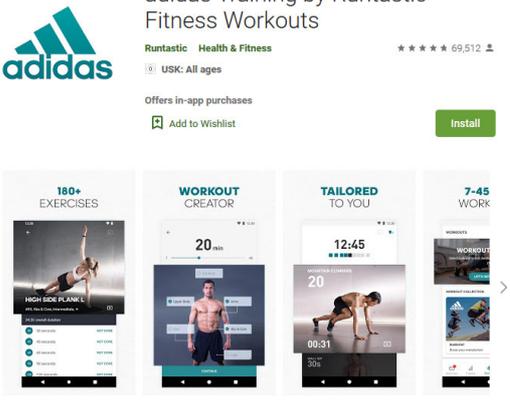
Mädchen

Klasse 9/10:

schneller als 2,28 m/s = 8,2 km/h = 7 min 20 sec pro Kilometer

Klasse 11/12:

schneller als 2,33 m/s = 8,4 km/h = 7 min 8 sec pro Kilometer

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Große Workout-Sammlung: z.B. Alpha, Bravo, Charlie,... ✓ motivierende Videos für Übungsausführung mit Bewegungshinweisen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungen werden wiederholt, mehrere Sätze ▪ Benötigt etwas Zeit, um geeignete Workouts für den individuellen Bedarf zu finden
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Praxisaufgabe:

Absolviert ein Lauftraining:

Dauerlauf 10 Minuten

➔ Pulsmessung

Erneut 10 Minuten Dauerlauf

- ➔ Pulsmessung direkt nach Belastungsende,
- ➔ Messung des Erholungspulses nach 1 Minute und nach 5 Minuten.

Legt euch zudem ein Laftagebuch an.

Laftagebuch:

Datum	Laufstrecke/ Zeit	Zeit / km	Belastungspuls	Erholungspuls nach 1 min	Prozentuale Abnahme	Erholungspuls nach 5 min

Falls Ihr Lust habt, absolviert gleich noch ein

Fitnesstraining:

Testet bei der App Adidas Training das Workout „Echo“.