

Sport 3. Sekundarschulklassen 1. Materialpaket

Informationen der Schulleitung

Liebe Schüler/innen

Davon werdet ihr noch euren Kindern und Grosskindern erzählen können... Die Schule ist geschlossen und wir wissen noch nicht, wann sie wieder aufgehen wird. Da die Informationen und Anweisungen sich ständig ändern, bitten wir euch und eure Eltern, jeweils auf unserer Website www.sek-vogesen.ch nachzusehen und Aktuelles dort in Erfahrung zu bringen. Wir informieren ausschliesslich über die Website.

Eure Lehrpersonen haben sich überlegt, welche Aufträge ihr zuhause selbständig bearbeiten könnt, und geben euch dieses 1. Materialpaket. Es liegt nun in eurer Verantwortung zu entscheiden, was ihr macht und wie viel Zeit ihr investiert.

Bitte bedenkt, dass die Schule und das ganze Schulareal geschlossen sind. Nehmt die Anweisungen der Behörden ernst. Wenn ihr Persönliches oder Schulmaterial aus der Schule holen wollt, müsst ihr euch voranmelden und bekommt von uns einen Termin. So können wir sicherstellen, dass die Regeln der Abstandhaltung eingehalten werden. Meldet euch zu Bürozeiten auf dem Sekretariat: 061 208 61 40.

Euch und euren Familien wünschen wir viel Gelassenheit und vor allem gute Gesundheit!

Schulleitung Sek Vogesen

Mit Mindsteps üben



Über die Plattform www.mindsteps.ch kannst du in den Fächern D, M, F und E selbständig üben. Wenn du deine Log-in-Zugangsdaten (wie bei Check-dein-Wissen) nicht kennst, kannst du dich per Mail an deinen Lerncoach wenden. Sie oder er kann dir weiterhelfen.

Allgemeine Infos zum Materialpaket

Untenstehend findet ihr Trainingsmöglichkeiten zum Thema Kraft, Ausdauer und Mobility. Versuche täglich ein 7 Minuten Training zu absolvieren. Wenn du unterfordert bist kannst du Dauer und Intensität deiner Trainingseinheiten steigern.

Sende deinen Trainingsverlauf per Screenshot an deine Sport-Lehrperson. Dein Trainingsverlauf wird in der App gespeichert.

Die Aufträge richten sich nicht nach deinem Sek-Niveau, sondern nach deiner eigenen Einschätzung.

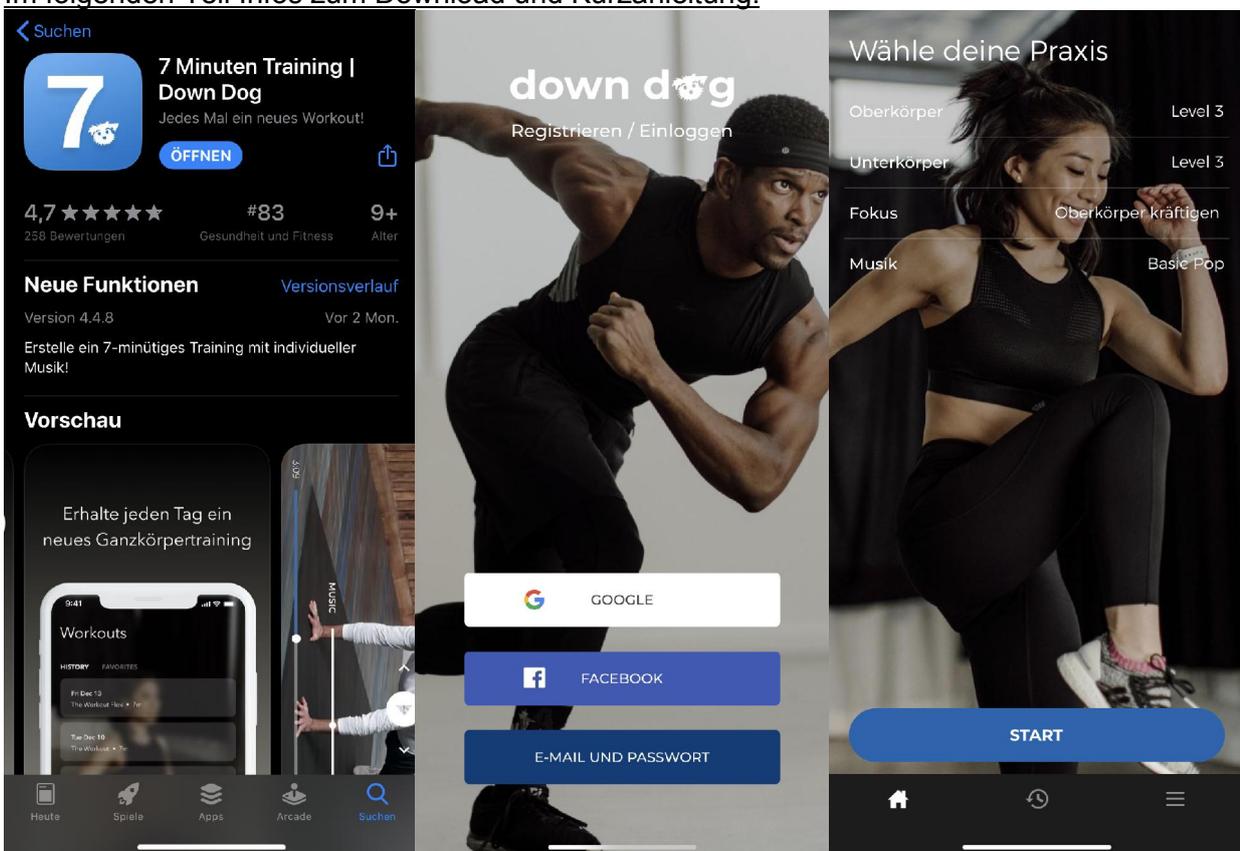
- ★ Basis Du möchtest in diesem Fach die Grundanforderungen erfüllen.
- ★★ Erweitert Du fühlst dich wohl in diesem Fach und möchtest vorankommen.
- ★★★ Fortgeschritten Du bist in diesem Fach stark und möchtest diese Stärke auch ausbauen.

Folgende Aufträge kannst du erledigen:

- ★ Basis

Absolviere jeden Tag 1 Workout mit der App (7 Minuten Training, Down Dog)

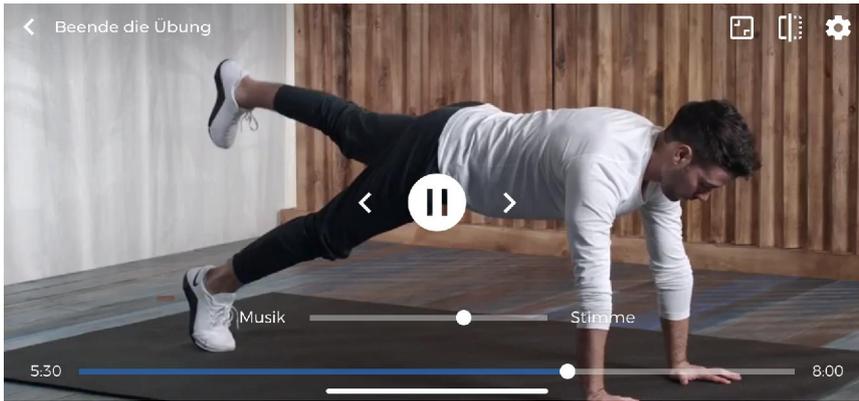
Im folgenden Teil Infos zum Download und Kurzanleitung:



1. Lade die kostenlose App
2. Registrierung
3. Trainingsbereich wählen



4. Starte dein Workout



5. Viel Spass beim Training!

★★ Erweitert

Absolviere Jeden Tag 1 Workout + Übungen mit dem Mini-Band, Gymnastikball oder der Rolle.
(AB: Training Hilfsmittel)

★★★ Fortgeschritten

Absolviere jeden Tag 1-2 Workouts. Wähle ausserdem 3-4 Übungen aus der Übungssammlung
(AB: Übungssammlung)

Möglicher Trainingsplan:

Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bereich	Oberkörper	Unterkörper	Oberkörper	Pause/ Training nach Wahl	Unterkörper	Oberkörper	Unterkörper
Fokus	Ganzkörper	Ober- schenkel	Bauchmuskel stärken		Gesäss- muskel	Rücken stärken	Ausdauer

Trainingshinweise zu den Übungen aus der Übungssammlung:

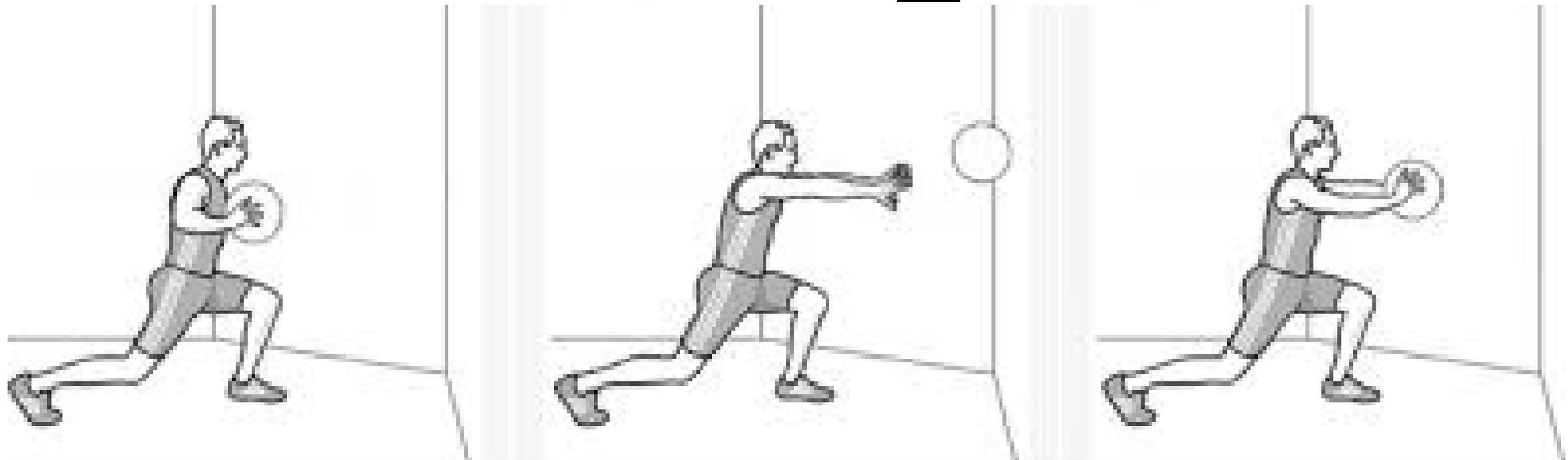
- Druckpass: 3 Sätze a 20-30 Pässe
- Half Burpees: 3 Sätze a 20 Wdh.
- Wandsitz: So lange wie möglich
- Battlerope: 30-60 Sek.
- Side Plank/Plank: So lange wie möglich
- Push up hold: So lange wie möglich
- Heel Touch: 3 Sätze a 30 Wdh.
- Push up: 3 Sätze a 15-20 Wdh.
- Leg raises: 3 Sätze 10-20 Wdh.
- Bankspringen: 45 Sek.so viele Wdh. wie möglich
- Sit-ups: 3 Sätze a 30 Wdh.
- Side Jumps: 45 Sek.so viele Wdh. wie möglich
- Box Jump: 45 Sek.so viele Wdh. wie möglich
- Russian Twist: 30 Sek.
- Squats: 3 Sätze a 15-20 Wdh.
- Squat Jumps/Jumping Jacks/Burpees: 45 Sek.so viele Wdh. wie möglich

Anhang:

- Training Hilfsmittel
- Übungssammlung

Übungssamm
lung

Druckpass



Half Burpees



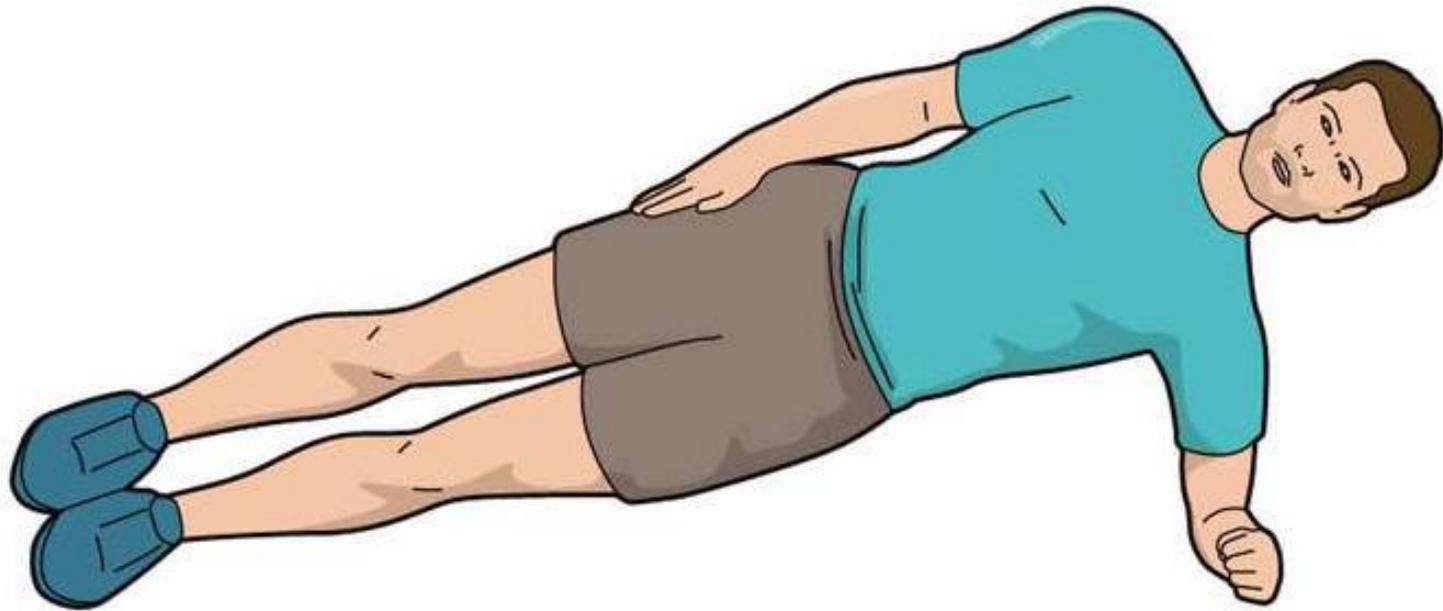
Wandsitz



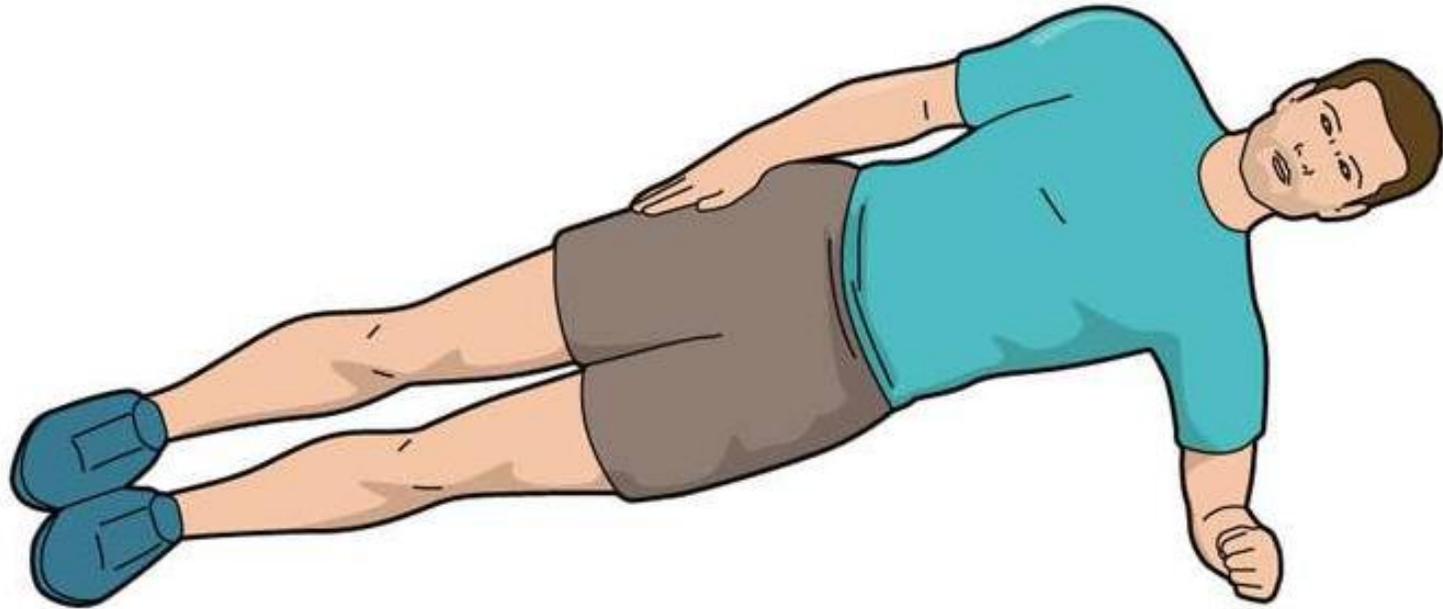
Battlerope



Side Plank li



Side Plank re



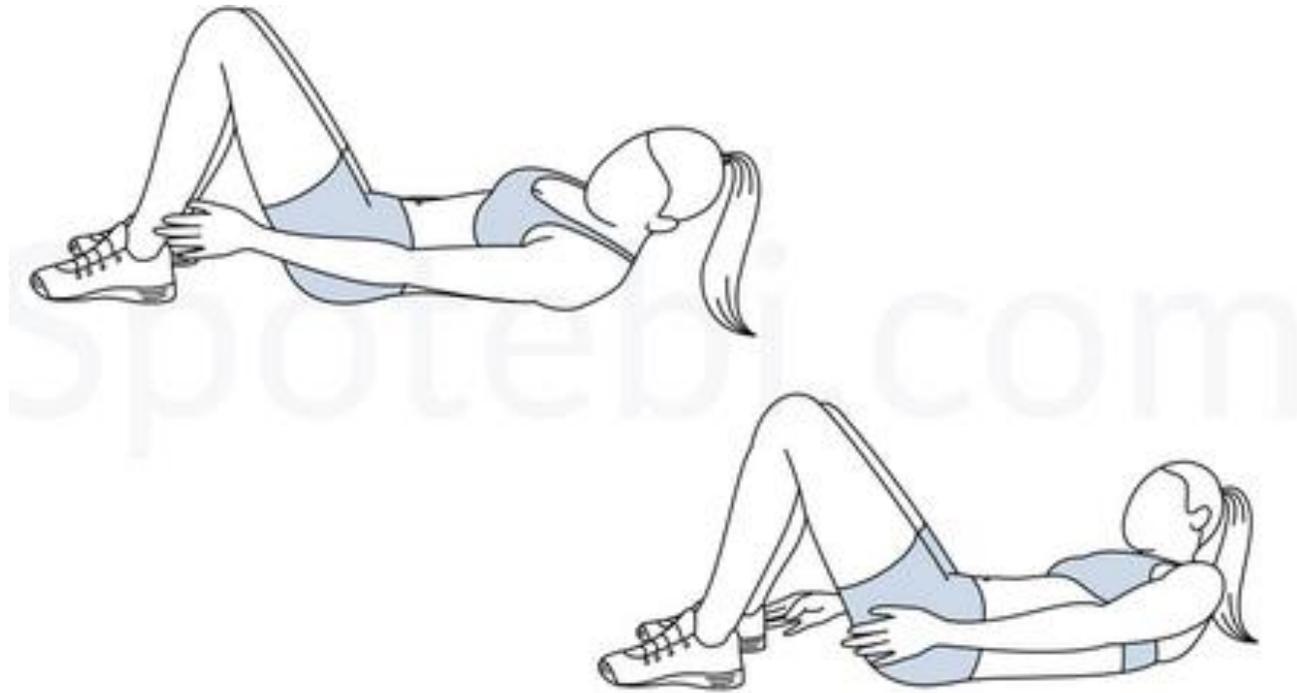
Plank



Push up hold



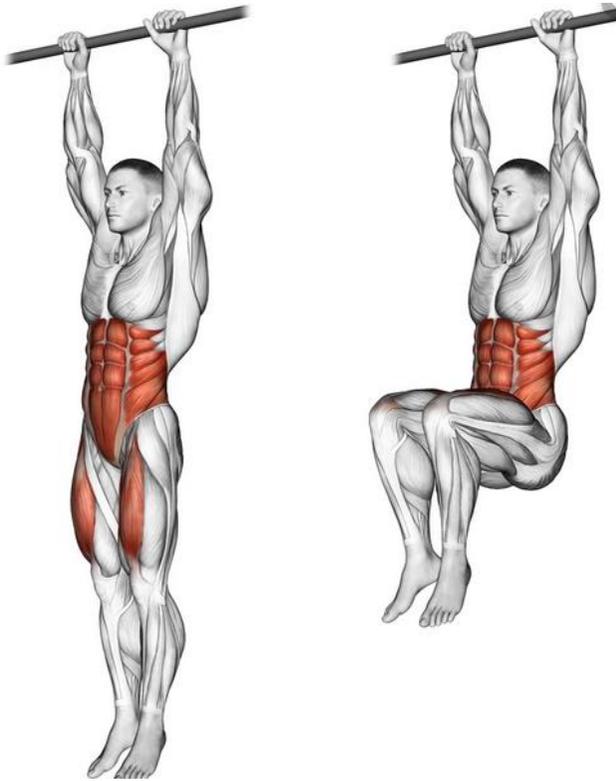
Heel Touch



Push up



leg raises



Plank rückwärts



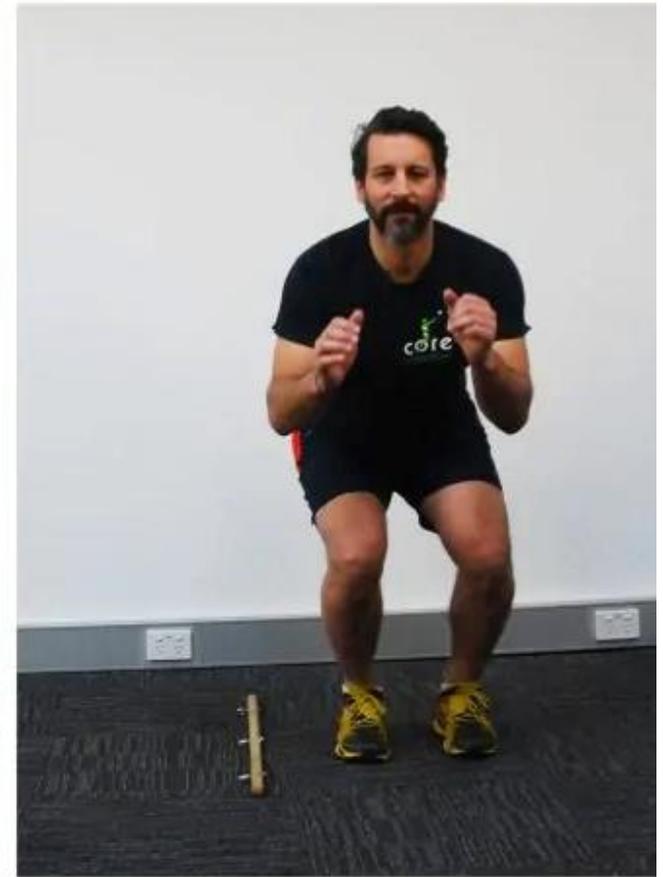
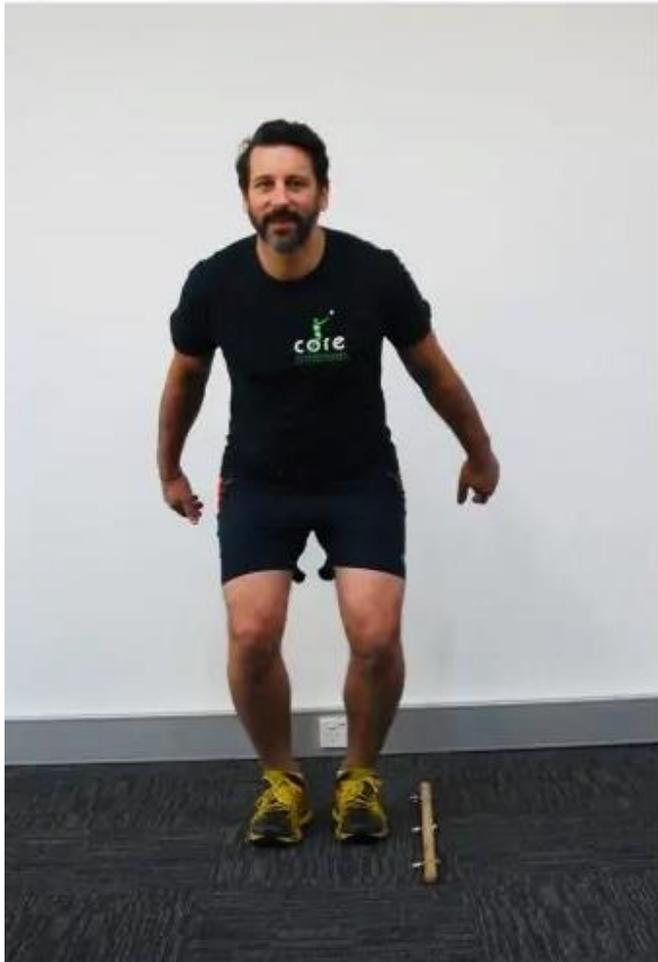
Banksspringen



Sit-ups



Side Jumps



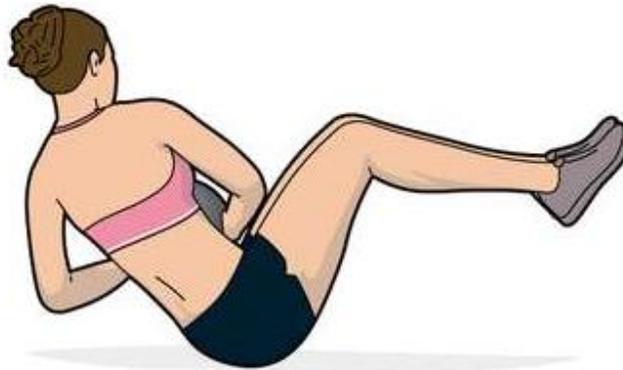
Balance Board



Box Jump



Russian Twist



Squats



Plank arm raises



Squat Jumps



Jumping Jacks



Burpees



Mini-Band



Beinstrecken
Switch



Beinabspreizen
seitlich



Beinausdrehen



Biceps Curl



Trizeps Extension



Aussenrotation
Schulter unten



- Kraft
- Stabilität
- Mobilität
- Koordination
- Beweglichkeit
- Gleichgewicht
- Entspannung

Gymnastikball



Kniebeuge
mit Mini-Band



Crunches in
der Seitstütze



Seitstütze
mit Mini-Band



Dehnübung



Rückenstrecker



Rücken-
mobilisation



Gerader
Kniezug



Brücke



Foam-Roller



Balanceübung
auf der Rolle



Waden-
massage



Hintere
Oberschenkel
einbeinig



Gesäss-/
Aussenrotatoren



Oberschenkel-
aussenseite
einbeinig



Low-Back-
Release



Latissimus
Stretch



Mobilisation
der Rücken-
muskulatur



Brust- und Schul-
terdehnung

