23.03.2020 – Fachschaft Sport

Informationen zum digitalen Fernunterricht im Fach Sport

Liebe Schülerin, lieber Schüler

Trotz Schulschliessung ist der Unterricht gemäss Vorgaben des Kantons mit Hilfe der digitalen Medien angemessen fortzusetzen. Dies gilt auch für den Sportunterricht.

Die folgenden Informationen bieten Dir hilfreiche Tipps für die weiterführende sportliche Betätigung während dieser Zeit.

Aus den folgenden Gründen empfehle ich Dir, gerade in dieser sehr speziellen Zeit, **möglichst täglich Bildschirmpausen** mit Bewegungsaktivitäten in deinen Alltag einzubauen:

- Durch Bewegung werden **Glückshormone** ausgeschüttet. → Steigerung des psychischen Wohlbefindens
- **Stärkung des Herzkreislaufsystems und der Muskulatur** → Steigerung des körperlichen Wohlbefindens
- Förderung einer **gesunden Körperhaltung (z.B. richtige Sitzhaltung siehe Abb. 1)** → Dies ist besonders wichtig, wenn man lange vor dem Computer sitzen muss.
- **Stärkung der köpereigenen Abwehrkräfte** → Man ist weniger anfällig auf Krankheiten!!
- Idealerweise bewegst du dich **jeden Tag mindestens 30 Minuten aktiv.**

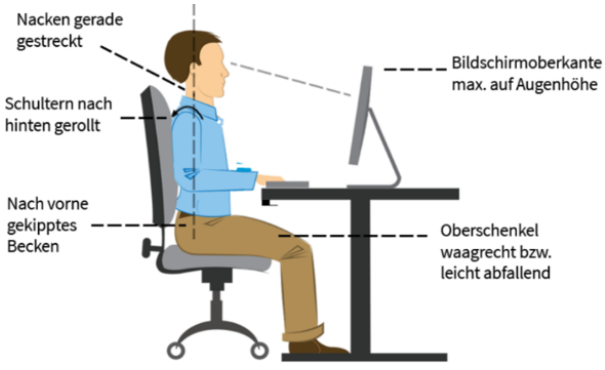


Abbildung 1: richtige Sitzhaltung

1. Allgemeine Bewegungsempfehlung der Fachschaft Sport

- täglich Koordinative Aufgaben / Bewegungspausen
- Kraft 2x/Woche
- Ausdauer 3x/Woche 20 - 60 Minuten

2. Spezielle Bewegungsempfehlung für UG-Schülerinnen und Schüler (Grundlagendokument BASPO & BAG)

Zusammenfassung der Empfehlungen für Kinder und Jugendliche

- Regelmässige Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für eine gesunde Entwicklung. Nach heutigen Erkenntnissen sollten Kinder und Jugendliche im Schulalter zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten mindestens eine Stunde täglich Aktivitäten mit mittlerer bis hoher Intensität durchführen. Dafür bietet sich eine Fülle von Sport- und Bewegungsaktivitäten an.
- Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig. Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» oder darüber hinaus mehrmals pro Woche Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, den Herz-Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Geschicklichkeit verbessern und die Beweglichkeit erhalten.
- Kinder im Primarschulalter sollten sich deutlich mehr bewegen. Zusätzliche Aktivitäten bringen für alle Altersgruppen weiteren gesundheitlichen Nutzen.
- Langdauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität sollten so weit wie möglich vermieden werden und ab und zu durch kurze aktive Bewegungspausen unterbrochen werden.

Wichtig:

- Nimm die Bedeutung der Bewegung im Alltag ernst. Besonders in dieser Zeit hilft sie Dir. Gerne darfst Du auch mit deiner Familie Bewegungssequenzen machen und sie von deren Wichtigkeit überzeugen.

- Bitte halte dabei die vom Bundesrat verordneten Richtlinien und Empfehlungen des BAG unbedingt ein! *(https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/so-schuetzen-wir-uns.html#84712635)*

- Achte bitte darauf, dass Du Sportaktivitäten nur alleine oder mit Personen aus dem gleichen Haushalt ausführst.

Die folgenden Informationen unterstützen Dich optimal in der Trainingsdurchführung in den Bereichen **Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Entspannung.**

Deine **Sportlehrperson** wird Dich **wöchentlich** mit kleinen Bewegungs- und Trainingsaufgaben bedienen und Dir Fragen zu einem sinnvollen Heimtraining beantworten. (Anfragen per Mail oder “Teams” werden zu Unterrichtszeiten beantwortet).
Wir wünschen Dir gute Gesundheit und hoffen, Dich bald wieder im «realen» Sportunterricht zu sehen.

Beweglichkeit

Bestimmte Muskeln neigen dazu, sich zu verkürzen, während andere Muskeln schwächer werden. Umso wichtiger ist es zu wissen, welche Muskeln gedehnt und welche gekräftigt werden müssen.
Unsere Alltagsgewohnheiten wie beispielsweise das lange Sitzen vor dem Computer führen dazu, dass sich in unserem Körper muskuläre Dysbalancen oder Disharmonien bilden. Beweglichkeits- und Krafttraining verhilft zu einer besseren Körperhaltung und Muskelfunktionsfähigkeit.
Dehnen kann auf sehr unterschiedliche Weise durchgeführt werden. Beim Aufwärmen sollst du dynamisch, also in Bewegung und nach der Trainingseinheit statisch dehnen.

1. Dynamisches Dehnen (bewegendes Dehnen)

Weiche und rhythmische Bewegungen, die langsam ziehend und stets kontrolliert ausgeführt werden sollen. Die benötigte Muskelspannung (Tonus) wird aufgebaut.

- Link: https://www.youtube.com/watch?v=6aLmNnl7W5w

2. Statisches Dehnen (gehaltenes Dehnen)

Der zu dehnende Muskel wird langsam in eine Dehnposition gebracht und in dieser für 20-30 Sekunden gehalten, nach 2 bis 3 Atemzügen Dehnung intensivieren. Der Muskeltonus fällt ab. Direkt nach intensiven Trainingseinheiten sollte erst nach einem ausgiebigen Auslaufen gedehnt werden, um die belastete Muskulatur nicht zusätzlich zu reizen.

- Link: https://www.youtube.com/watch?v=zI0n0gpMpkE

Weitere Trainingsbeispiele:

- https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/09/praxis_2007_34_d.pdf
- https://www.migros-impuls.ch/de/bewegung/jogging-running/lauftraining/beweglichkeitstraining#statisches-dehnen-so-wird-s-gemacht-c10
- https://www.suva.ch/de-CH/material/Dokumentationen/fitprogramm-fuer-sportler

Entspannung

Wenn wir körperlich und/oder geistig aktiv sind, dann spannen sich unsere Muskeln an. Nach der Aktivität sollten diese wieder in einen Zustand der Entspannung gebracht werden. Gönnen wir unserem Körper keine Ruhepausen, indem wir ständig Vollgas geben, dann ist unser Erregungsniveau chronisch hoch. Diese psychischen oder körperlichen Belastungen können zu Muskelverspannungen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen führen.
Solche Anspannungen entstehen aber auch, wenn wir ärgerlich oder ängstlich sind oder uns gehetzt oder gestresst fühlen.
Aus diesem Grund ist es wichtig, dass du während den Lernphasen gezielte Pausen einlegst und dir durch mögliche Entspannungstechniken dem Körper und Geist etwas Erholung gönnst. Unter dem Begriff Entspannungsverfahren versteht man Techniken, die körperliche und seelische Anspannung reduzieren sowie das allgemeine Wohlbefinden fördern.
Da momentan aktive Entspannungsverfahren (Sport und Bewegung im Freien) nur begrenzt möglich sind, findest du im Anschluss sogenannte passive Entspannungsmethoden, welche problemlos auch von Zuhause aus durchgeführt werden können:

1. **Geführte Meditationen (ca. 10-15Min)**
   - *Für Anfänger*: https://www.youtube.com/watch?v=ockCQMt9kM0
   - *Für Fortgeschrittene*:
     → https://www.youtube.com/watch?v=mn-KTgQnYg0
     → https://www.youtube.com/watch?v=4Z1RPavOX3s

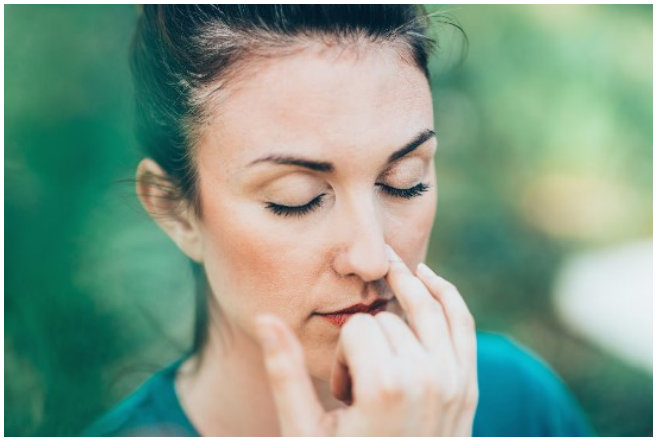
2. **Meditative Musik für Gedankenreise**
   - *gedanklicher Waldspaziergang:* https://www.youtube.com/watch?v=ZlXBmHOWzL4
   - *Gedankenreise Trauminsel:* https://www.youtube.com/watch?v=BB0f16O9sgI

3. Yoga

- *Yoga with Adriene*: https://yogawithadriene.com/free-yoga-videos/

- *Sonnengrussabfolge:*
  - → *Variante A (für Anfänger):* https://www.youtube.com/watch?v=oVn8XFVRkvQ
  - → *Variante B:* https://www.youtube.com/watch?v=eGmDwEWk1hQ
  - → *Versuche hierbei etwa 4 Durchgänge zu machen. Als ein Durchgang gilt die Ausführung auf rechts und links.*

4. 6 Yoga-Atemübungen und ihre Wirkung



- https://www.taohealth.de/yoga/was-ist-pranayama.html

5. Progressive Muskelrelaxation

- *Schriftliche Anleitung*: https://mentalpower.ch/progressive-muskelrelaxation-entspannung-jacobson/
- *Geführte Muskelrelaxation:*
  - → https://www.youtube.com/watch?v=JlbQUjJzO6o
  - → https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE

Koordination

Koordination zählt ebenfalls wie die Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit zu den fünf motorischen Grundfähigkeiten. Sie beinhaltet die sensorische **Informationsaufnahme** (z.B. über die Augen, Ohren oder die Wahrnehmung des eigenen Körpers im Raum), die **Informationsverarbeitung** als auch die **Informationsspeicherung** in unserem Gehirn und die **Informationswiedergabe** (z.B. eine gelungene Bewegung). In praktisch allen Sportarten gilt eine gute Koordination als Voraussetzung für die technischen Anforderungen. Ausserdem helfen koordinative Übungen durch Verknüpfungen verschiedener Gehirnareale (z.B. linke und rechte Gehirnhälfte) nachweislich die kognitiven Leistungen und somit das Lernen zu verbessern. Nutze deshalb möglichst viele Lernpausen zum Koordinationstraining – Dabei braucht es nicht viel Material oder Platz (z.B. 3 Bälle zum Jonglieren reichen schon).

Trainingsbeispiele:

- Link: Koordinationübungs-Sammlung (www.mobilesport.ch)
- Link: Koordinations-Theorie und -Aufgaben (www.mobilesport.ch)
- Link: Koordinationsaufgaben mit und ohne Bälle (KSA Fachschaft Sport, 2020)

Lernvideos Jonglieren:

- Dokument: Anleitung zum Jonglieren + Bastelanleitung zum Jonglierbälle
- Übung 1: https://www.youtube.com/watch?v=nKqDoVS6-Hs
- Übung 2: https://www.youtube.com/watch?v=ndDiT6skzMA
- Übung 3: https://www.youtube.com/watch?v=oRUEaRFemKg&t=48s

Krafttraining

Kraft ist ein wichtiges Element der Fitness und – gemeinsam mit den koordinativen Fähigkeiten – die wichtigste Voraussetzung für die Kontrolle der Körperhaltungen und der Bewegung im Gravitationsfeld der Erde. Die Kraft beeinflusst die Leistungsfähigkeit und die Belastbarkeit des ganzen Organismus. Krafttraining baut die Muskeln auf, formt den Körper und beugt Verspannungen vor. Auch Haltungsschäden und eine frühzeitige Abnutzung der Bandscheiben können dadurch verhindert werden.

Theoretische Inputs:

- https://www.sportunterricht.ch/Theorie/krafttraining.php

Trainingsbeispiele:

- *Kraftübungen ohne Geräte:*
  http://uniradsport.usp-sport.com/Downloads/Kraft-mit-Koerper.pdf
- *Activdispens:*
  https://activdispens.ch/wp-content/uploads/2013/09/PDF-activdispens-ALLE.pdf
- *15 Min. Body Workout für effizienten Muskelaufbau ohne Geräte:*
  https://www.youtube.com/watch?v=uHmXQNV0AcA
- *Tabata-Training zum Mitmachen:*
  https://www.datasport.com/de/wissenswertes/tabata-training-zum-mitmachen/

Ausdauertraining

Ausdauer ist eine der wichtigsten Grundlagen für sportliche Aktivitäten. In Ausdauersportarten ist sie absolut leistungsbestimmend; bei allen übrigen Disziplinen ist die Ausdauer eine Voraussetzung für stabile Leistungen im Training und im Wettkampf.
Unabhängig des Ziels steht der Aufbau der sogenannten Grundlagenausdauer am Anfang eines jeden Ausdauertrainings im Fokus. Grundlagenausdauer bezeichnet die Fähigkeit, über einen längeren Zeitraum im Wohlfühltempo eine Ausdauerleistung gleichmäßig aufrecht zu erhalten. Wie lange das ist, hängt von der persönlichen Fitness und der Sportart ab. Beim Laufen sind 30-40 Minuten ein guter Richtwert, beim Radeln 60-90 Minuten und beim Schwimmen 30-60 Minuten.
Deine Sportlehrperson berät Dich, wie Du das Ausdauertraining konkret gestalten kannst (Dauer, Intensität, Umfang).

Positive Aspekte eines Ausdauertrainings sind beispielsweise:

- Positiver Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. (Der Herzmuskel wird besser mit Sauerstoff versorgt und der Blutdruck wird gesenkt.)
- Der Energieumsatz wird erhöht und das Körpergewicht wird optimiert.
- Verbesserung der Stimmungslage (positiver Effekt auf die Psyche)
- Die Stoffwechselaktivität und der Energieumsatz werden erhöht.

.

Theoretische Inputs:

- www.sportunterricht.ch/Theorie/ausdauer.php

Möglichkeiten für ein Ausdauertraining:

- Joggen / Schnelles Gehen / Nordic Walking
- Velofahren / Biken
- Inlineskaten
- Ergometer (falls vorhanden)
- Seilspringen