

*Liebe Schülerinnen und Schüler,*

*in dieser Woche wollen wir für unsere Aufgaben einmal das Format und den Ablauf ändern. In den kommenden Stunden möchte ich euch ein paar ausgewählte Sportarten der Olympischen Sommerspiele vorstellen - natürlich angepasst an unsere Verhältnisse zu Hause.*

*Grundlage ist ein Video, welches der ehemalige Ski-Star Felix Neureuther für euch aufgenommen hat.*

**<https://www.br.de/mediathek/video/fit-mit-felix-olympia-im-kinderzimmer-02-20-gewichtheben-av:5f5b7cfce274400014a896ea>**

Gehe wie folgt vor:

1. Schau dir das Video (10 Minuten) 1x komplett an.
2. Wir werden nun Schritt für Schritt die Übungen aus dem Video gemeinsam durchführen. Setze dafür bitte den nachfolgenden Plan um:

#### **TEIL A - Aufwärmen**

1	30sek	Flaschen beidarmig vor dem Körper nach oben und unten bewegen
2	30sek	Flaschen in Seithalte nach oben und unten bewegen
3	30sek	In tiefer Kniebeuge Flaschen wechselseitig nach oben und unten bewegen
4	30sek	In tiefer Kniebeuge Flaschen beidseitig nach oben und unten bewegen
5	30sek	Im Stand Flaschen beidarmig vor- und zurückschwingen
6	1min	SALZ-Übung
7	1min	PFEFFER-Übung
8	2min	SALZ-PFEFFER-Kombinationsübung

#### **TEIL B - Techniktraining**

Übe die Technik des Gewichthebens so lange, bis du sie in allen Einzelheiten gut demonstrieren kannst. Wir werden im Unterricht schauen, wer seine Sache gut geübt hat.

#### **TEIL C - Challenge**

Nimm die Challenge an und versuche 30 Kniebeugen am Stück.

--> 10 Stück mit Armen lang nach vorn

--> 10 Stück mit Armen in Hochhalte

--> 10 Stück mit Armen in Seithalte

## 2.) Und Action – die Actionbound-App

Das für Kinder und Jugendliche nach wie vor attraktive Smartphone motivierend zur Bewegung an der frischen Luft einsetzen? Warum nicht!

Die App Actionbound verbindet beides und zeigt den Schülern eine buchstäblich sinnvolle Möglichkeit zur Nutzung des Smartphones auf. Mit dieser App können Lehrer einfach digitale Schnitzeljagden erstellen, Lernpfade mit Bewegungsaufgaben kombinieren und vieles mehr. Lehrende können mit Hilfe eines einfach zu bedienenden Baukastens am Laptop oder Computer einen Bound erstellen - direkt für das Schulgelände, den nächsten Park oder andere Orte und die Schüler von einem Punkt zum nächsten zu schicken. Karten lesen, GPS-Punkte finden, QR-Codes suchen, grundlegende Wissensbestände durch Informationskästen einbauen, Quizfragen erstellen, Aufgaben abfordern und viele andere Möglichkeiten werden geboten. Neben dem Absolvieren der Strecke können Bewegungsaufgaben gestellt werden, welche durch die Teilnehmer via Foto oder Video dokumentiert werden. Nach der Durchführung erhält der Lehrer eine übersichtliche Auflistung der Schülerresultate, mit allen Ergebnissen, Eingaben, Antworten, Fotos usw.

Unter dem Link <https://actionbound.com/signup/lisa> könnt ihr Euch registrieren und das sonst kostenpflichtige Angebot der App Actionbound kostenfrei erwerben. Der Erwerb der neuen Medieninhalte wurde durch einen Sonderfond im Rahmen der Corona-Krise durch den Digitalpakt möglich. Weitere Informationen und Ansprechpartner sind auf dem Bildungsserver unter „Meine Apps“ zu finden.

Neugierig geworden? Wir haben einen Testbound für unsere DSLV-Mitglieder erstellt, in denen allerlei verschiedene Möglichkeiten selbst zu probieren sind:

1. Actionbound-App kostenlos aus dem Appstore/ Playstore herunterladen.



2. QR-Code scannen und loslegen.



Bound: **DSLV-Actionboundtest**

Mit der Nutzung dieser App findet sich nicht nur eine Möglichkeit, den Sportunterricht von zu Hause durchzuführen, sondern im gleichen „Atemzug“ werden digitale Kompetenzen aus dem erweiterten Lehrplan umgesetzt. In diesem Sinne – Action!