

**simply
strong**
by UNIQA

**einfach viel
bewegen**

**simply
strong**
by UNIQA



**Immer bewegt im
Sportunterricht –**

Mit AktivPassiv & simplystrong sports

Fortbildung in 2 Teilen

1. Teil:

AktivPassiv –

Wenn im Schulsport alle mitmachen



2. Teil:

simplystrong sports



Teil 1:

AktivPassiv – Wenn im Schulsport alle mitmachen



AKTIVPASSIV

Wenn im Schulsport alle mitmachen



Maria Jöchl & Benjamin Schön

Problematik

Nahezu alle Sportlehrkräfte kennen das Problem, dass es fast in jeder Einheit Schüler:innen gibt, die aus unterschiedlichsten Gründen nicht aktiv am Turnunterricht teilnehmen können.

Vielerorts müssen „die Passiven“ dann zusehen, gehen früher nach Hause oder erledigen inzwischen die Hausübung.

*„Ich beschäftige mich lieber mit den
25 Aktiven als mit dem einen Passiven.“*

*„Ich lass' sie das Gerätezimmer
zusammenräumen und Bälle aufpumpen.“*

„AktivPassiv – Wenn im Schulsport alle mitmachen“ richtet sich gezielt an „die Passiven“ im Sportunterricht und bietet eine fundierte Unterlage, diese sinnvoll mit Arbeitsaufträgen, Beobachtungsaufgaben oder alternativen Bewegungsangeboten zu fordern.



Zielsetzung

- **Sinnvolle Bewegungs- und Lernsituationen, statt „Zuschauerfunktion“ passiver Schüler:innen im Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“.**
- **Materialsammlung** für Bewegungserzieher:innen österreichweit ab der Sekundarstufe I
- **Einsatzbereiche:**
 - Passive Schüler:innen im Sportunterricht
 - Distance Learning
 - Fachfremde Supplierstunden
- **Unser Programm ist praxisnahe, modern und problemlos in den Schulalltag zu integrieren.**

Die Autoren

Mag. Maria Jöchel

Lehrerin am Sportgymnasium Josefstraße St. Pölten,
Unterrichtsfächer: „Bewegung und Sport“, „Sportkunde“
sowie „Psychologie und Philosophie“

Mag. Benjamin Schön

Lehrer am BORG Wr. Neustadt

Unterrichtsfächer: „Bewegung und Sport“, „Sportkunde“
sowie „Geschichte, Sozialkunde und Politische Bildung“



Professionelle und moderne Aufbereitung

Foto-, Video- und Podcastproduktion mit modernster Technik aus „eigener Hand“

- Freigestellte Fotos
- Kurzweilige Videos aus 3 dynamischen Kameraperspektiven
- VoiceOver aus dem Tonstudio (Radio Energy)
- Professionelle, mobile Podcastaufnahmen

Junge, dynamische grafische Aufbereitung sämtlicher Materialien



Inhalt

A: Aktive Bewegungsprogramme

- Auswahl sportlicher Übungen und Workouts
- Digital (Video per QR-Code) und analog (Bildreihe)

B: Unterstützende Teilnahme

- Konkrete Materialien für die Rolle als Co-Trainer:in, Schiedsrichter:in oder Analyst:in

C: Theoriepakete

- Themenkomplexe aus Bewegung, Sport und Gesundheit
- Theorie und Überprüfung, Podcasts, Rätsel uvm.

D: Schwimmen

- Ausgewählte Materialien sind explizit für die besonderen Gegebenheiten im Schwimmunterricht aufbereitet
- Videoanalyse & Focus-Points, Schwimmtheorie, Übungsvideos

Kapitel A

Bewegungsprogramme



Nr.		Titel
1	A	Rumpfprogramm
2	B	Bein AMRAP
3	C	Beweglichkeit
4	D	Rückenfit
5	E	Hip Mobility
6	F	Blackroll
7	G	Buddy Core
8	H	Beachbody
9	I	Sensomotorik
10	J	Jonglieren
11	K	Kids I
12	L	Kids II
13	M	Yoga Krieger
14	N	Yoga Wilde Kerle
15	O	Yoga Advanced
16	P	Wohlfühl-Yoga (Audio & Foto)
17	Q	Entspannungs-Yoga (Audio)
18	R	Meditation (Audio)

simplystrong KAPITEL A
by UNIQA **BEWEGUNGSPROGRAMME**

	TITEL	ANSTRENGUNG HERZ-KREISLAUF	EINSATZ DER HÄNDE	EINSATZ DER ARME	EINSATZ DER BEINE
A	Rumpfstabi	x		x	x
B	Beine AMRAP	x			x
C	Beweglichkeit			x	x
D	Rückenfit			x	x
E	Hip Mobility			x	x
F	Faszientraining		x	x	x
G	Buddy Core	x	x	x	x
H	Oberkörper Workout	x	x	x	x
I	Sensomotorik			x	x
J	Jonglieren I (1-2 Bälle)		x	x	
K	Jonglieren II (3 Bälle)		x	x	
L	Kids I (Koordi/Entspannung)			x	



A - Rumpfstabi
(Kräftigung) 12 Min.



B - Beine AMRAP
(Kräftigung) 12 Min.



C - Beweglichkeit
(Dehnen) 15 Min.



D - Rückenfit
(Gesundheit) 21 Min.



E - Hip Mobility
(Mobilisation) 15 Min.



F - Faszientraining
(Gesundheit) 25 Min.



G - Buddy Core
(Kräftigung) 30 Min.



H - Oberkörper Workout
(Kräftigung) 15 Min.



I - Sensomotorik
(Gesundheit) 14 Min.



J - Jonglieren I
(Koordination) 10 Min.



L - Kids I
(Kräftigung) 10 Min.



M - Kids II
(Koordination) 10 Min.

! Dieses Übersichtsblatt kann unter dem folgenden QR-Code für den Selbstaussdruck heruntergeladen werden.



Yoga Programme



N - Yoga „Krieger Flow“
(Einsteiger) 30 Min.



O - Yoga „Wilde Kerle“
(Einsteiger) 30 Min.



P - Yoga „Advanced“
(für Geübte) 30 Min.



Q - Yoga „Wohlfühlen“
(Einsteiger) 15 Min.

Atemübungen & Meditationen



R - Atemübung Kids
(Einsteiger) 10 Min.



S - Atemübung Teenies
(Einsteiger) 10 Min.



T - Meditation Kids
(Einsteiger) 10 Min.



U - Meditation Teenies
(Einsteiger) 10 Min.

Kapitel B

Unterstützende Teilnahme

Beobachtungsaufgabe #2: Beobachtung Ballspiele I

- Skizziere den Aufbau des Spieles (z.B. Tore, Markierungshütchen, ...)
- Notiere zu jeder Skizze den Namen des Spiels sowie die Spieldauer (mitstoppen!).
- Skizziere den Laufweg während jeweils einem Spieldurchgang!
- Beurteile außerdem die gesamte Aktivität und Beteiligung am Spiel.

Name des Spiels:

Spieldauer:

Spieler*in:

Aktivität und Beteiligung am Spiel:

o	o	o	o	o
extrem aktiv	sehr aktiv	aktiv	Wenig aktiv	kaum beteiligt

Notizen, Anmerkungen, Besonderheiten (z.B. Spielunterbrechung, ...):

Kapitel C

Theoriepakete



Paralympics
Inklusion im Sport
Angst im Sport
Gehörlosigkeit & Spitzensport
Gesundheit
Das Knie
Die Wirbelsäule
Das Herz (Kids)
Das Herz
Mentaltraining
Training
Doping (Unterstufe) *
Doping (Oberstufe) *
Lawinenkunde

Lawinenkunde
Olympische Spiele
Faszination Radsport
Warum carvt ein Ski?
Skigeschichte
Extremsport Radfahren – ICE 2 ICE
#COMEBACKSTRONGER
First Female
Mythos Marathon
Gender Pay Gap **
Sportbekleidung **
SIMPLY STRONG ***
Gesunder Lebensstil ***

T01 THEORIEPAKET PARALYMPICS

PARALYMPICS



Die Paralympischen Spiele
Die Paralympics sind an der Idee der Olympischen Spiele angelehnt und sind ein globaler Sportwettbewerb für Menschen mit Behinderung. Die Paralympischen Sommer- und Winterspiele werden vom IPC (International Paralympic Committee) organisiert und finden immer im Anschluss an die Olympischen Spiele statt. Das „Para“ (griech.: neben) in Paralympics verdeutlicht die Nähe zu den Olympischen Spielen und das Nebeneinander.

Geschichte der Paralympischen Spiele
Der deutsche Neurologe Sir Ludwig Guttmann initiierte 1948 die sogenannten „Stoke Mandeville Games“ in England. Dieser sportliche Wettkampf für Menschen mit Behinderung fand am selben Tag wie die Olympischen Spiele in London statt. Guttmann wollte damit eine Verbindung zwischen diesen beiden sportlichen Wettkämpfen schaffen.

In Rom finden 1960 schließlich die ersten Paralympics statt. 400 Athletinnen (vorerst nur Rollstuhlsportler:innen) aus 21 Nationen nehmen an den Spielen teil.

Seitdem finden die Paralympics alle vier Jahre statt, und das immer im selben Jahr wie die Olympischen Spiele. Die Teilnehmer:innenzahl steigt dabei mit jeder Austragung.

1976 werden in Schweden erstmals auch Winterspiele veranstaltet. 250 Skirennläufer:innen aus 14 Nationen kämpfen um Medaillen.

Seit den Sommer-Paralympics 1988 finden die Spiele regelmäßig auch am selben Ort wie die Olympischen Spiele statt. Das wurde in einem Abkommen zwischen dem Internationalen Olympischen Komitee (IOC) und dem Internationalen Paralympischen Komitee (IPC) festgeschrieben und gilt auch heute noch.

Quelle: <https://bepc.at>

AUFGABEN

- Lies die Informationen sowie den Auszug aus dem Interview zum Thema Paralympics.
- Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

Zum Nachdenken:

„[...] Es ist normal, verschieden zu sein. Es gibt keine Norm für das Menschsein. Manche Menschen sind blind oder taub, andere haben Lernschwierigkeiten, eine geistige oder körperliche Behinderung - aber es gibt auch Menschen ohne Humor, ewige Pessimisten, unsoziale oder sogar gewalttätige Männer und Frauen.

Dass Behinderung nur als Verschiedenheit aufgefasst wird, das ist ein Ziel, um das es uns gehen muss. In der Wirklichkeit freilich ist Behinderung nach wie vor die Art von Verschiedenheit, die benachteiligt, ja die bestraft wird. Es ist eine schwere, aber notwendige, eine gemeinsame Aufgabe für uns alle, diese Benachteiligung zu überwinden.

[...]“

Richard Weiszäcker, 1993

Seite 72

T01

Klassifizierung und Beeinträchtigungskategorien

Grundsätzlich gibt es folgende Beeinträchtigungskategorien:

- Beeinträchtigung der Muskelkraft
- Beeinträchtigung der passiven Beweglichkeit
- Fehlen von Gliedmaßen
- Beeinträchtigung durch unterschiedliche Beinlänge
- Kleinwuchs
- Muskelhypertonie (unwillkürliche Muskelanspannung)
- Ataxie (Beeinträchtigung der Bewegungskoordination)
- Athetose (unkontrollierte Bewegungen von Händen und Füßen)
- Beeinträchtigung der Sehfähigkeit
- Intellektuelle Beeinträchtigung

Quelle: <https://www.dbs-npc.de>

VIDEO ZU KLASSIFIZIERUNG



Die Sportlerinnen und Sportler werden zunächst in einer dieser zehn **Beeinträchtigungskategorien** eingeteilt. In diesem Zusammenhang wird auf die Art der Behinderung und ihre Auswirkung auf die Ausübung einer jeweiligen Sportart Rücksicht genommen. Innerhalb der einzelnen Sportart erfolgt eine weitere Einteilung in **Starklassen**, die je nach Sportart sehr unterschiedlich sind. Die Einteilung in Kategorien und Starklassen ist die Grundlage für faire Wettkämpfe, da somit Sportler:innen mit ähnlichen Voraussetzungen gegeneinander antreten können.

Die Zulassung von Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung ist bei den Paralympischen Spielen überschaubar und nicht bei jeder Sportart möglich. Für diese Personengruppe bieten die **Special Olympics** die Möglichkeit zum sportlichen Wettbewerb, aber vor allem zum sportlichen Miteinander.

Andreas Onea über die Klassifizierung bei den Paralympics:

Ja, es ist unglaublich komplex, auch für uns Beteiligte. Es MUSS Kategorien geben, weil einfach jede Behinderung individuell ist. Es gibt kaum eine Behinderung, die einer anderen ident ist. Auch bei Oberarm-Amputationen, so wie ich sie habe, findet man wahrscheinlich wenige Leute, die genau dieselbe Amputationshöhe haben wie ich. Entweder man hat noch einen kleinen Stumpf oder die Amputationshöhe geht noch höher. Es ist also sehr schwierig Leute zu finden, die wirklich genau die gleiche Behinderung haben und das streckt sich über die verschiedensten Behinderungskategorien aus. Beim Sport ist es aber so, dass man trotzdem Fairness haben muss, d.h. es sollten Leute gegeneinander konkurrieren wo zumindest eine gewisse Vergleichbarkeit darzustellen ist und deshalb gibt es das Klassensystem, wo Menschen mit ähnlichen Behinderungen gegeneinander antreten.



Andreas Onea über sein positives Mindset:

„Es geht sicher auch damit einher, dass ich verstanden habe, dass es Dinge gibt, auf die ich keinen Einfluss habe. Dinge, die ich so nicht haben wollen würde oder die vielleicht nicht gut sind, aber das **was ich beeinflussen kann, ist immer meine Reaktion darauf.**“

Wie gehe ich mit Dingen, die passieren, um?“

Andreas Onea

HÖR dir Teil I des Podcasts mit Andreas Onea an (ca. 20 Min.)



Seite 73

AB_06 ARBEITSBLATT DAS KNIE

ANATOMIE BASIS KNIE

1. Knie-Rätsel

Notiere die gesuchten Begriffe und markiere sie anschließend im „Suchsel“!

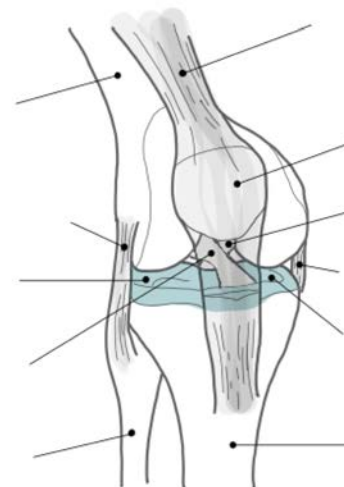
- | | |
|--|---|
| 1. Der Knochen ist außen durch diese feste Knochenschicht geschützt.
KNOCHENRINDE | 7. Ein Gelenk wird durch einen Gelenkskopf und eine ... gebildet.
..... |
| 2. Sie befinden sich im Knocheninneren und sind eng verzweigt.
..... | 8. Das Kniegelenk ist ein Beispiel für diese Art von Gelenk.
..... |
| 3. Das ist in der Markhöhle von sogenannten Röhrenknochen eingelagert.
..... | 9. Das Hüftgelenk ist ein Beispiel für diese Art von Gelenk
..... |
| 4. Sind weicher als Knochen und sind gefäß- und fast nervenloses Stützgewebe.
..... | 10. Das Handgelenk ist ein Beispiel für diese Art von Gelenk.
..... |
| 5. Liegen zwischen den Wirbeln und dienen als Stoßdämpfer (Mz).
..... | 11. Im Kniegelenk bildet dieser Knochen die Gelenkspfanne.
..... |
| 6. Liegen zwischen Oberschenkelknochen und Schienbein. Dienen als Stoßdämpfer (Mz).
..... | 12. Davon gibt es im Kniegelenk ein „vorderes“ und ein „hinteres“(Ez).
..... |

M	C	S	L	E	P	R	O	N	K	Y	C	N	N	O	J
G	T	B	S	J	X	L	K	R	E	U	Z	B	A	N	D
C	Z	L	B	K	N	E	L	E	G	I	E	K	I	K	M
S	M	S	K	U	G	E	L	G	E	L	E	N	K	M	E
L	S	H	R	L	X	S	Q	B	D	Y	K	T	T	M	N
R	P	T	Y	N	I	E	B	N	E	I	H	C	S	B	I
W	K	N	E	L	E	G	R	E	I	N	R	A	H	C	S
S	N	E	B	I	E	H	C	S	D	N	A	B	B	V	K
K	S	P	A	E	A	O	L	E	E	D	M	P	V	J	E
Q	L	K	S	O	M	I	U	C	F	L	I	O	J	I	N
K	N	O	C	H	E	N	B	A	E	L	K	C	H	E	N
L	B	I	N	Z	D	S	V	O	J	D	F	L	I	S	U
D	W	B	M	K	N	O	C	H	E	N	M	A	R	K	W
V	E	E	N	A	F	P	S	K	N	E	L	E	G	O	
O	K	N	O	C	H	E	N	R	I	N	D	E	X	Y	Y
C	Q	Z	L	K	U	E	K	H	H	I	G	J	X	W	

- Mögliche Schreibrichtungen:
- ▶ von links nach rechts
 - ▶ von oben nach unten
 - ▶ von rechts nach links
 - ▶ von unten nach oben

2. Beschrifte die Abbildung des Kniegelenks mit den richtigen Begriffen aus der Wörterbox.

OBERSCHENKELKNOCHEN · SEHNE DES OBERSCHENKELMUSKELS ·
SCHIENBEIN · WADENBEIN · INNENBAND · AUSSENBAND · KNIESCHEIBE
· VORDERES KREUZBAND · HINTERES KREUZBAND · INNENMENISKUS ·
AUSSENMENISKUS



Prominente Unterstützung aus dem Spitzensport

Felix Gottwald – Nordische Kombination

Beate Schrott – Leichtathletik

Janine Flock – Skeleton

Irene Fuhrmann – Fußball Nationalteamtrainerin

Nadine Wallner – Freeride Ski

Andi Onea, Babsi Zangerl, Katrin Neudolt,
Michi Strasser, Patrick Konrad, Alex Benn-Ibler,
Nikolas Karner



**THEORIEPAKET
PODCASTS**



Foto: Benni Schön

AUFGABEN

1. Wähle (gemeinsam mit deiner Lehrperson) einen Podcast auf der nächsten Seite aus.
2. Schau dir folgende Fragen bereits vor dem Anhören des Interviews an und beantworte diese im Anschluss schriftlich:

- Kannst du die Person bereits vor dem Podcast? Wenn ja, was wusstest du bereits vorher über sie?
- Notiere fünf Punkte, die dir von diesem Gespräch besonders im Gedächtnis geblieben sind. Begründe!
- Welche Frage(n) hättest du noch gerne gestellt? Formuliere mindestens zwei Fragen an die interviewte Person!
- BONUS: Gib deinen Klassenkolleg:innen eine kurze Zusammenfassung über das Gehörte!

Ein **PLAKAT ZUM SELBSTAUSDRUCK** mit sämtlichen Interviews ist unter dem folgenden QR Code zu finden:



TOO




Alex Benn-ibler
(Gesundheit) 70 Min.




Niklas Engel
(Mentalcoaching) 52 Min.




Janine Flock
(Skeleton) 69 Min.




Irene Fuhrmann
(Nationaltrainerin Fußball) 51 Min.




Felix Gottwald
(Nordische Kombination) 55 Min.




Niko Karner
(Verein Spielerpass) 51 Min.




Patrick Konrad
(Rennrad) 72 Min.




Katrin Neudolt
(Badminton) 44 Min.




Andi Onea
(Schwimmen) 60 Min.




Christian Redl
(Apnoetauchen) 100 Min.




Erwin Reiterer
(Sportwissenschaft) 52 Min.




Beate Schrott
(Leichtathletik) 47 Min.




Michael Strasser
(Extremsport) 66 Min.




Nadine Wallner
(Freeride Ski) 49 Min.




Babsi Zangerl
(Klettern) 55 Min.




Werner Schwarz
(SIMPLY STRONG) 55 Min.




René Knapp
(UNIQA)




Peter Eichler
(UNIQA)

Kapitel D

Schwimmen



Theoriepakete

- D1 Schwimmen
- D2 Baderegeln und Rettung
- D3 Apnoetauchen

Focus Points

- + Startsprung
- + Streckentauchen
- + Kraul
- + Delfin
- + Rücken
- + Brust
- + Rollwende

Übungsauswahl für Trainer:innen

- + Gleitübungen
- + Wrigg-Übungen
- + Kraul-Übungen
- + Spielformen

D2

**THEORIEPAKET
BADEREGELN UND RETTUNG**

REGELN UND RETTUNG

AUFGABEN

Das Österreichische Jugendrotkreuz (ÖJRK), als Teilorganisation des Österreichischen Roten Kreuzes, bietet vielfältige Aktivitäten speziell für Kinder und Jugendliche. Neben dem Schwerpunkt „Erste Hilfe“ ist eine ihrer Aufgaben, Schwimmen und Baden möglichst sicher zu gestalten. Bestimmt weißt du wie gefährlich das Element Wasser ist, bzw. „sein kann“, wenn man nicht schwimmen kann oder sich im oder ums Wasser falsch verhält. Um Badeunfälle von vornherein zu vermeiden (man spricht dann von „Prävention“) gibt es 10 einfache Merksätze: Die österreichischen Baderegeln.



Fotos: Benni Schön

1. Lies dir das Theoriekapitel aufmerksam durch.
2. Bearbeite das dazugehörige Arbeitsblatt.

Die 10 Baderegeln für Schwimmer:innen¹

1. **Körperliche Gesundheit ist Voraussetzung!**
Kein Fieber, keine ansteckenden Krankheiten, besondere Hautausschläge; Ärztlichen Rat holen: Herz, Lunge, Ohren.
2. **Beachte stets die Badeordnung!**
Hinweistafeln im Bad, Anschläge mit Badeordnung,

6. **Vermeide zu lange Sonnenbäder!**
Rötung der Haut = Verbrennung 1. Grades; Durchblutungsstörungen, Blasenbildung und Ablösen der Haut = Verbrennung 2. Grades
7. **Schwimme nie mit überfülltem Magen!**
Verdauungsapparat braucht alles überschüssige Blut – Gefahr von Ohnmacht und Herzschlag.
8. **Mute dir selbst nie zu viel zu und verleite andere nicht zu Waghalsigkeiten!**
Sprünge, wenn Wasserfläche frei;

FP 1 FOCUS POINTS STARTSPRUNG

alle Fotos: Benni Schön



**HIER geht es zum Video der Technik:
Focus Points - Startsprung**



Der Startsprung ist ein „Kopfsprung“: Wie du in der Skizze siehst, unterscheidet sich der „Schwimm-Köpfler“ wesentlich vom rein ästhetischen Turmspringen. Ein sportlicher Kopfsprung ist dynamisch und geht weit „nach vorn“. Ein flacher Eintauchwinkel bedeutet mehr **VOR**trieb! Ein „Bauchfleck“ ist dabei sogar besser, als wenn der Kopfsprung so steil ist, dass er fast überdreht.

Merke ▶ **Flach eintauchen, dynamischer Sprung „nach vorn“!**

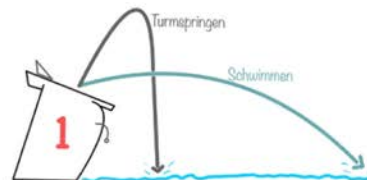
Startkommando:

Das Startprozedere bei Schwimmwettkämpfen beginnt noch bevor die Athlet:innen auf den Startsockel steigen. Das Startkommando beim Schwimmen lautet:

„**Langer Pfeifton**“ ▶ Schwimmer:in steigt komplett auf den Sockel und macht sich bereit

„**Auf die Plätze**“ ▶ Position wird lediglich deutlicher angespannt

„**Startsignal**“ ▶ **Los!**



BEOBACHTUNGSRASTER STARTSPRUNG

Klasse:

Datum:

Protokollführer:in:

Bewertung: gut: **+** mittel: **±** nicht erfüllt: **-**

		FEINFORM							Verbale Beurteilung	
		GROBFORM		Startposition		Start		Eintauchen		
Name:		Dynamischer Kopfsprung flach nach vorne	Arme bleiben beim Eintauchen ins Wasser nach oben gestreckt	Zehen schauen über Kante des Startsockels	Hände greifen am Startsockel	Dynamischer Abdruck nach vorn	Arme drücken sich aktiv vom Sockel weg	Arme bleiben oben, der Kopf ist zwischen den Armen "eingezwick"		Lange Gleitphase, erster Armzug an Wasseroberfläche
1										
2										
3										

Besondere Themen

Inklusion

- Mitmach-Workshop zum Thema „**Gebärdensprache**“ mit Sportlerin Katrin Neudolt
- Theoriekapitel „**Paralympics**“ mit Andy Onea
- Zusammenarbeit mit bestehenden Vorzeigeprojekten wie „**Spielerpass**“

Gleichstellung

- **Weibliche**, starke Vorbilder aus dem Sport

„Neue Themen“

- **Yoga, Meditation** – modern und schüler:innen-freundlich aufbereitet



Unsere Vision

Neues Selbstverständnis im Bewegungs- und Sportunterricht

- durch Wegfallen der „Turnbefreiung“

Einfache Möglichkeit der Leistungsbeurteilung

- auch bei passiver Teilnahme

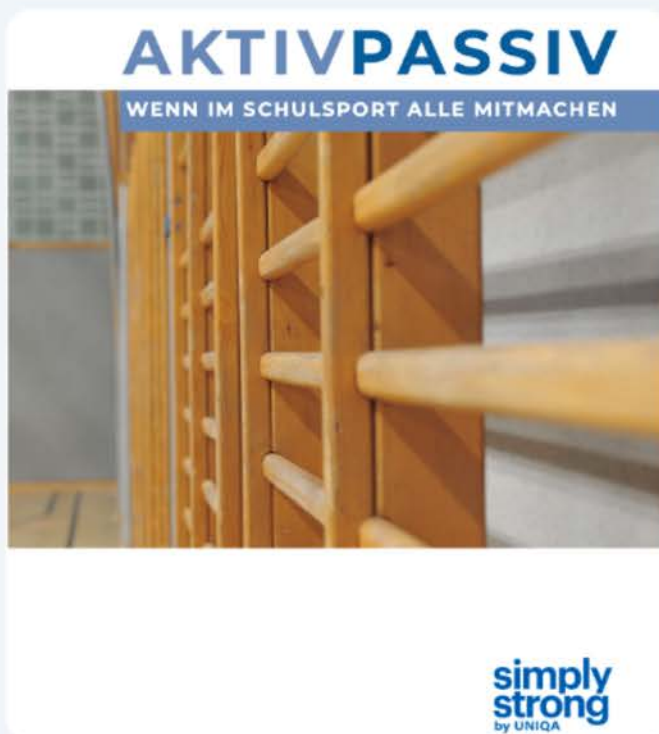
Aufwertung des Unterrichtsgegenstandes „Bewegung und Sport“

- “Es gibt für jede:n etwas zu tun!”

Ein Projekt, das so aufbereitet ist, dass es auch tatsächlich verwendet wird und nicht im „Sportkammerl“ verstaubt

www.simplystrong.at

Shop / Schule / Lehrer:innen



AktivPassiv - Buch & PDF-Package

Produktbeschreibung

"AktivPassiv - Wenn im Schulsport alle mitmachen!"

Nahezu jede Sportlehrkraft kennt das Problem, dass es fast in jeder Einheit Schüler:innen gibt, die aus unterschiedlichsten Gründen nicht aktiv am Turnunterricht teilnehmen können. Erst kürzlich überstandene Erkältungen, Verletzungen und andere Beschwerden sind im Fach „Bewegung und Sport“ ein größeres Problem als beispielsweise im Mathematikunterricht. Vielerorts müssen die Passiven dann zusehen, gehen früher nach Hause oder erledigen einstweilen die Hausübung. Alle bisher bekannten Möglichkeiten, diese Schüler:innen sinnvoll zu beschäftigen, verlaufen oft im Sand, weil das Hauptaugenmerk der Lehrkraft selbstverständlich bei den zahlenmäßig größeren Aktiven liegen muss.

+ Begleitmaterial

Lieferbar

Menge:

Maximale Bestellmenge: 1 Artikel

In den Warenkorb

Auf den Merkzettel

Favorit

Produkt weiterempfehlen

Weiterempfehlen Weiterempfehlen

Auf Pinterest veröffentlichen

Das wichtigste Puzzleteil:

IHR!

Feedback

Multiplikation
(Mundpropaganda)

**TATSÄCHLICHER
EINSATZ**

DANKE!



Teil 2:

simplystrong sports



www.simplystrong.at



simplystrong
by UNIQA

simplystrong Sports

Wir sind ein einfach starker Schulverein ...

We are simplystrong

Österreichs Schüler:innen sind durch das viele Sitzen von mentaler Überforderung, Konzentrationsschwäche und körperlicher Beeinträchtigung betroffen. Schlechte Noten, Schulstress, geringes Selbstvertrauen, eine verminderte Fitness und Unzufriedenheit mit der eigenen Gesundheit sind schwerwiegende Konsequenzen.

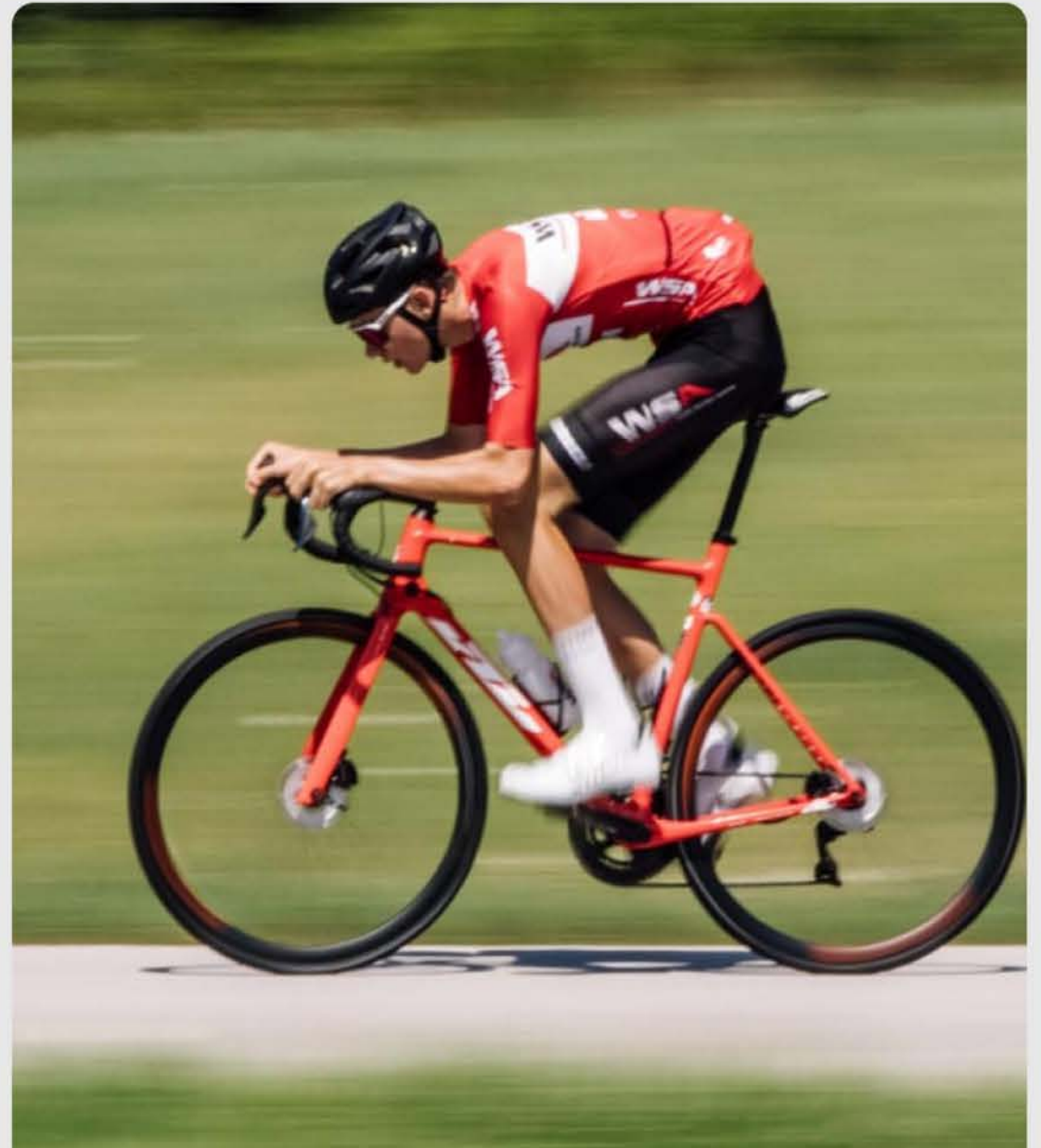
Wir, der Schulverein simplystrong by UNIQA, wollen einen Beitrag dazu leisten, diese Entwicklung zu stoppen. Unsere drei wirkungsvollen und wissenschaftsbasierten **Bewegungsprogramme Vital4Brain, Vital4Heart und Vital4Body** sowie unsere **Initiativen im Bildungsbereich** stärken die Lern- und



simply strong sports

This is simplystrong sports

simplystrong sports ist eine Anlaufstelle für Sportler:innen und alle die es noch werden wollen. Hier erwarten euch zum einen Metho-











Algemeines

- Das Programm **simplystrong sports** richtet sich direkt an Sportler:innen und bietet die Möglichkeit eine Sportart zu erlernen oder etwa bereits gelernte Techniken zu verbessern.
- **simplystrong sports** bietet mit Expertentipps sowie professionellen Technik- und Methodik-Lernvideos die nötige Hilfestellung bei den gängigsten Sportarten, um Sporeinheiten noch effektiver gestalten zu können.
- Der **Schulverein simplystrong by UNIQA** zeigt mit national anerkannten Trainer:innen und österr. Spitzenathlet:innen die wichtigsten Techniken aus ihren Sportarten.



Unsere Sportarten (Stand: 08/2024)

<p>Nordic Walking</p>  <p>weitere Informationen</p>	<p>Walking</p>  <p>weitere Informationen</p>	<p>Schwimmen</p>  <p>weitere Informationen</p>	<p>Running</p>  <p>coming soon</p>
<p>Ski Alpin</p>  <p>weitere Informationen</p>	<p>Snowboard</p>  <p>weitere Informationen</p>	<p>Langlaufen - klassisch</p>  <p>weitere Informationen</p>	<p>Langlaufen - skating</p>  <p>weitere Informationen</p>

Unser Programm in den Sportarten

In jeder Sportart zeigen wir die wichtigsten Techniken in **TECHNIK-LEHRVIDEOS**, den methodischen Lehrweg in **METHODIK-LEHRVIDEOS** und unsere Trainer:innen geben an vielen Stellen wichtige **EXPERTENTIPPS**.

In den **TECHNIK-LEHRVIDEOS**, zeigen wir in Echtzeit, in Zeitlupe und auch mit Standbildern, die grundlegenden sportlichen Techniken und technischen Fertigkeiten.

Die **METHODIK-LERNVIDEOS**, zeigen in Einzelvideos jeweils zehn ausgewählte methodische Übungen von eins bis zehn als methodische Übungsreihe aufgebaut.

Die **EXPERTENTIPPS** unserer Trainer:innen in den Lernvideos sind wertvolle Anregungen beim Erlernen der Sportart.

Unser Motivationsprogramm in den Sportarten

In jeder Sportart findest du auf der Startseite einen **TRAILER** zur Sportart. Der Trailer gibt einen Überblick auf den Inhalt der Lehr- und Lernvideos und soll Lust auf die Videos machen. Vor allem aber zur Sportart motivieren. Lust auf mehr... !



Theoretischer Exkurs

Unter **sportlicher Technik** versteht die Sportwissenschaft eine erprobte, zweckmäßige, effektive, den Wettkampfregelel entsprechende und idealtypische Bewegungsfolge zur Lösung einer definierten Aufgabe in Sportsituationen.

Unter dem **technischem Leitbild** wird die idealtypische Lösung einer sportlichen Bewegungsaufgabe verstanden, wie sie unter Einsatz optimaler konditioneller, koordinativer, psychischen und taktischen Fähigkeiten mit bestmöglichem Sportgerät und unter optimalen Rahmenbedingungen zu realisieren ist.

Der Begriff **„Idealtechnik“** steht für das bestmögliche Lösungsverfahren der Bewegungsaufgabe, individuell auf eine Person zugeschnitten.

Unter **„Zieltechnik“** versteht man in diesem Begriffsverständnis die am technischen Leitbild und an der Idealtechnik orientierte und auf die aktuellen Möglichkeiten des Sportlers oder der Sportlerin abgestimmte individuell bestmögliche Lösung der sportlichen Bewegungsaufgabe.

Sportliche Techniken sind **motorische Fertigkeiten**, das heißt sie müssen im Gegensatz zu motorischen Fähigkeiten erworben (gelernt), verfestigt und stets optimiert werden.

Der Weg zu den Sportarten im Detail

Auf der Startseite von **simplystrong sports** befindet sich unter dem Titelbild der Sportart der Button

weitere Informationen

... KLICKEN und los geht's!

Nordic Walking



weitere Informationen

Der Einstieg in die Sportart – Nordic Walking

simplystrong
by UNIQA

Trailer



Erklärung

simplystrong



Nordic Walking

NordicWalking – das ist, wie ihre Schwester Walking, eine tolle Ausdauersportart für Jung und Junggebliebene, für Gesundheits- und Fitnesssportler:innen, aber auch für ambitionierte Leistungs- und Wettkampfsportler:innen. NordicWalking ist eine Sportart im „Allradmodus“. Der Antrieb kommt vom Abdruck der Beine und vom Abstoß der Arme über die Stöcke, ähnlich dem Skilanglauf. Wer es gemütlich und mit Genuss angehen – im wahrsten Sinn des Wortes – will, bleibt in der Ebene und bei sanften Anstiegen und trainiert meist nach der Dauermethode. 30 bis 60 Minuten bei gleicher Gehgeschwindigkeit und einer Herzfrequenz von 60 bis 70 % des zu erreichenden Maximalwertes können hier Kennziffern des Trainings sein. Wer seinen Herz-Kreislauf fordern und die Arme sowie Beine kräftigen will geht ins steilere Gelände. In den Anstiegen geht's in höhere Intensitätsbereiche, die Herzfrequenz steigt, die Muskel brennen. Um diese Intensitäten auch in wirksames Training umzulegen, wird oft nach der Intervallmethode, viele sagen dazu auch HIIT, trainiert. Sechs Intervalle mit drei Minuten Belastungsdauer bergauf im submaximalen Belastungsbereich und dazwischen fünf Minuten zurück und bergab als Intervallpause könnten die Kennziffern so eines Trainings sein.

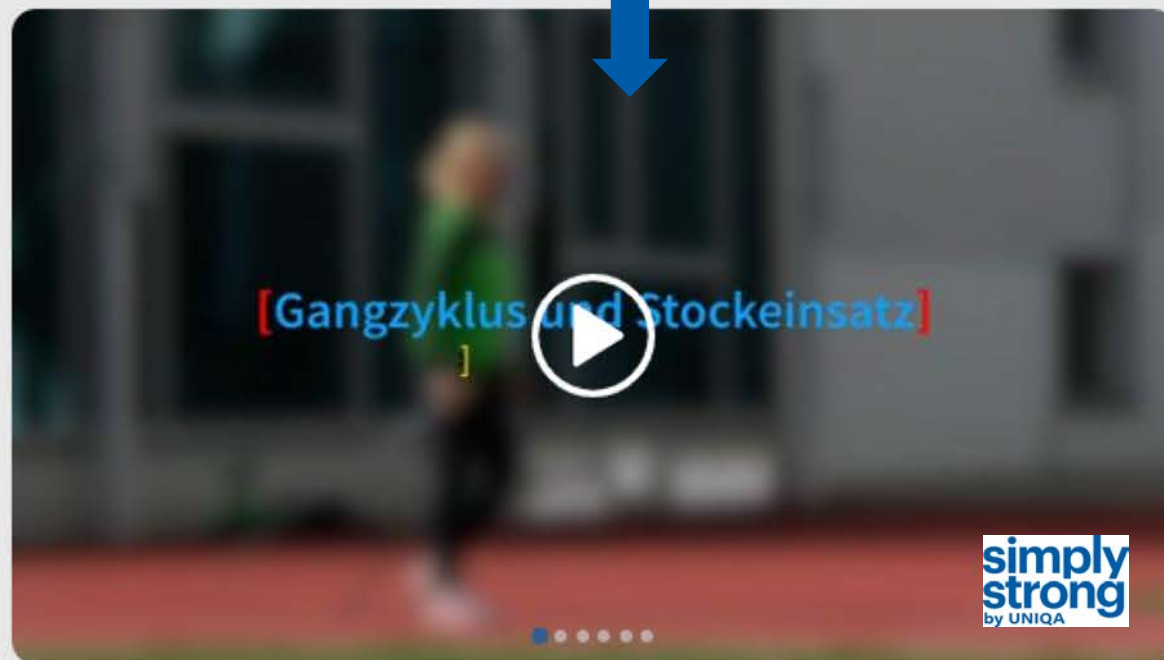
Technik-Lehrvideos

Technik Lehrvideos:

NordicWalking – das ist, wie ihre Schwester Walking, eine tolle Ausdauersportart für Jung und Junggebliebene, für Gesundheits- und Fitnesssportler:innen, aber auch für ambitionierte Leistungs- und Wettkampfsportler:innen. NordicWalking ist eine Sportart im „Allradmodus“. Der Antrieb kommt vom Abdruck der Beine und vom Abstoß der Arme über die Stöcke, ähnlich dem Skilanglauf. Wer es gemütlich und mit Genuss angehen – im wahrsten Sinn des Wortes – will, bleibt in der Ebene und bei sanften Anstiegen und trainiert meist nach der Dauermethode. 30 bis 60 Minuten bei gleicher Gehgeschwindigkeit und einer Herzfrequenz von 60 bis 70 % des zu erreichenden Maximalwertes können hier Kennziffern des Trainings sein. Wer seinen Herz-Kreislauf fordern und die Arme sowie Beine kräftigen will geht ins steilere Gelände. In den Anstiegen geht's in höhere Intensitätsbereiche, die Herzfrequenz steigt, die Muskel brennen. Um diese Intensitäten auch in wirksames Training umzulegen, wird oft nach der Intervallmethode, viele sagen dazu auch HIIT, trainiert. Sechs Intervalle mit drei Minuten Belastungsdauer bergauf im submaximalen Belastungsbereich und dazwischen fünf Minuten zurück und bergab als Intervallpause können

Erklärung

Lehrvideo



Technik-Lehrvideos: Playlist

Videos der Playlist:

- Technik1_NordicWalking-Gangzyklus
- Technik2_NordicWalking-Classic
- Technik3_NordicWalking-UpandDown
- Technik4_NordicRunning
- Technik5_NordicJumping
- Technik6_NordicPowerWorkout

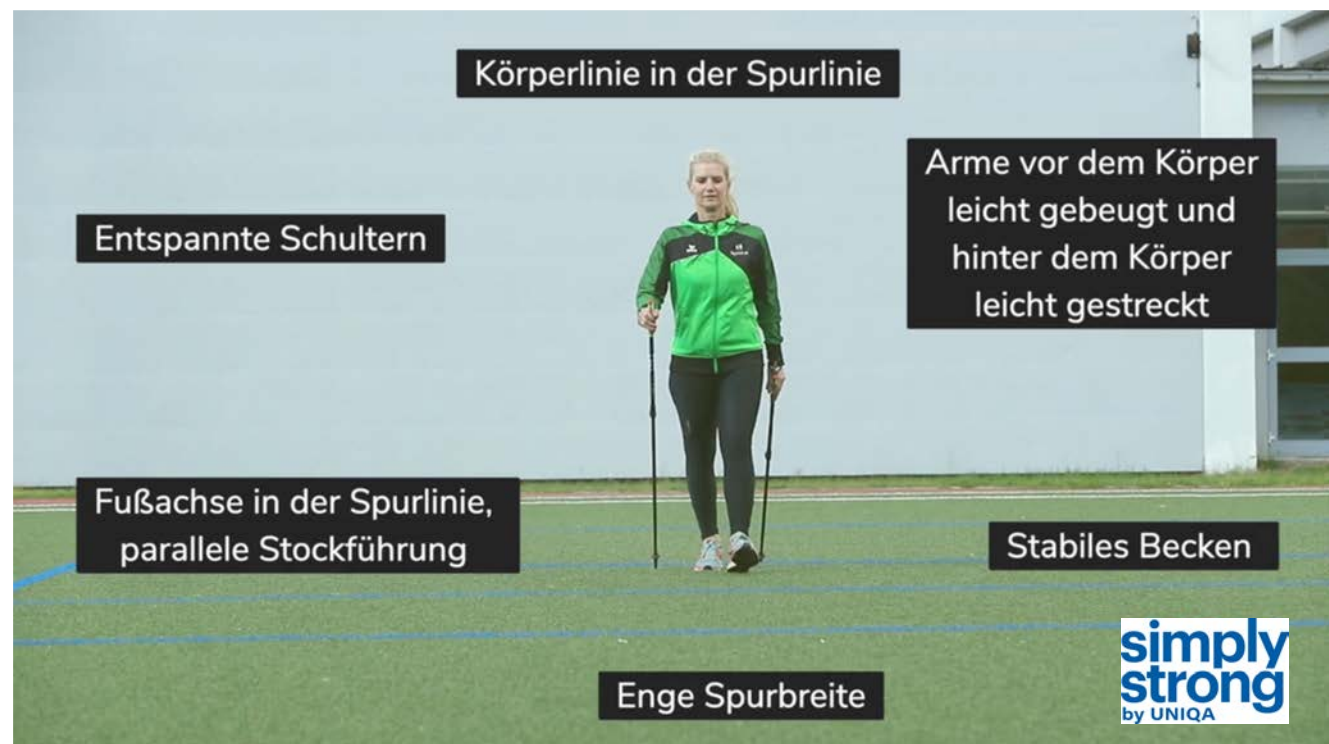


Technik-Lehrvideos: Einstellungen

Aufbau/Einstellungen der Videos:

- Echtzeit
- Zeitlupe
- Standbilder
- Kinematische Phasenstruktur
- Funktionsphasen
- Bewegungsknotenpunkte

- Aufnahmen aus allen Perspektiven
 - vorne
 - hinten
 - seitlich



Methodik-Lernvideos

Lernvideo

Erklärung



Methodische Lernvideos

Jetzt kommen unsere zehn Methodikübung zum Erlernen und Verbessern der NordicWalking-Technik in „Reih und Glied“. Denn auch auf die richtige Abfolge, den „methodischen Weg“ kommt es neben der passenden Übungsauswahl an. Dahinter steht, wie schon an anderer Stelle geschrieben, der Begriff der „methodischen Übungsreihe“ mit dem Aufbau vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zu Komplexen. Die erste Methodikübung kommt aus unserem Bewegungsprogramm „Vital4Brain“ und ist eine klassische Imitationsübung. Das bedeutet, die Gehbewegung wird im Stand nachgeahmt und mental mitgedacht. Bei den nächsten Übungen geht es um Rhythmus und die Positionierung der Stöcke. Bei den letzten Übungen der Reihe stehen die Stockarbeit, die Beinarbeit und die Positionierung des Körpers im Mittelpunkt und unter besonderer Beobachtung. Alle Übungen werden im Bild gezeigt und von unserem Trainer erklärt. Dazu gibt es Expertentipps zur Ausführung und worauf besonders zu achten ist.

Wie immer ist zu empfehlen, die methodische Übungsreihe von Übung #1 beginnend und aufsteigend, im Idealfall bis zur Übung #10, zu machen. Frage eine Partner:in, eine

Methodik-Lernvideos: Playlist

Videos der Playlist:

- Übung #1: Vital4Brain – Walking
- Übung #2: Rhythmuspendelgang
- Übung #3: Stockposition vorne
- Übung #4: Stockposition hinten
- Übung #5: NordicWalking Rhythmusgang
- Übung #6: Rhythmuswechsel
- Übung #7: Stockarbeit
- Übung #8: Beinarbeit
- Übung #9: Körperarbeit
- Übung #10: Das 3x3 der NordicWalking-Technik



Methodik-Lernvideos mit Expertentipps

Videos der Playlist:

- Übung #1: Vital4Brain – Walking
- Übung #2: Rhythmuspendelgang
- Übung #3: Stockposition vorne
- Übung #4: Stockposition hinten
- Übung #5: NordicWalking Rhythmusgang
- Übung #6: Rhythmuswechsel
- Übung #7: Stockarbeit
- Übung #8: Beinarbeit
- Übung #9: Körperarbeit
- Übung #10: Das 3x3 der NordicWalking-Technik



Der Einstieg in die Sportart – Walking

simplystrong
by UNIQA

Trailer

Erklärung

simplystrong



Walking



Walking – das ist DIE zu empfehlende Sportart für Jung und Alt zum Einstieg in den Ausdauersport. Das ist aber auch DIE angesagte Sportart für das gesundheitsorientierte Ausdauertraining in Kombination mit Kraft und Koordinationstraining. Das ist dann noch DIE gelenkschonende Sportart im Regenerations- und Grundlagentraining von vielen Sportler:innen. Walking ist aber auch und gerade die Sportart um dem Stress zu „entgehen“, um sich in der wunderbaren Natur zu entspannen, zu sich zu finden und um „Schritt für Schritt“ das Hier und Jetzt achtsam zu erleben.

Wie's richtig „geht“ zeigen unsere Technik-Lehrvideos. Wie's richtig gelernt wird ist auf den Methodik-Lernvideos zu sehen und dazu sind auch Expertentipps zu hören. Auch Anregungen und wunderbare Bilder zur Kombination von Kraft- und Koordinationstraining mit dem Ausdauertraining gibt's in den Videos „Vital4Brain – Single-&CoupleWalk“ sowie „Vital4Body – Single-&CoupleWalk“ zu sehen. Anregungen zur Entspannung und zum „Loslassen des Alltagsstresses mit Achtsamkeitsübungen“ gibt es im Video „Vital4Heart – GroupWalk“. Also – los geht's. Zuerst einmal Schauen, dann auf zum Tun - flotten Schrittes raus ins Freie.

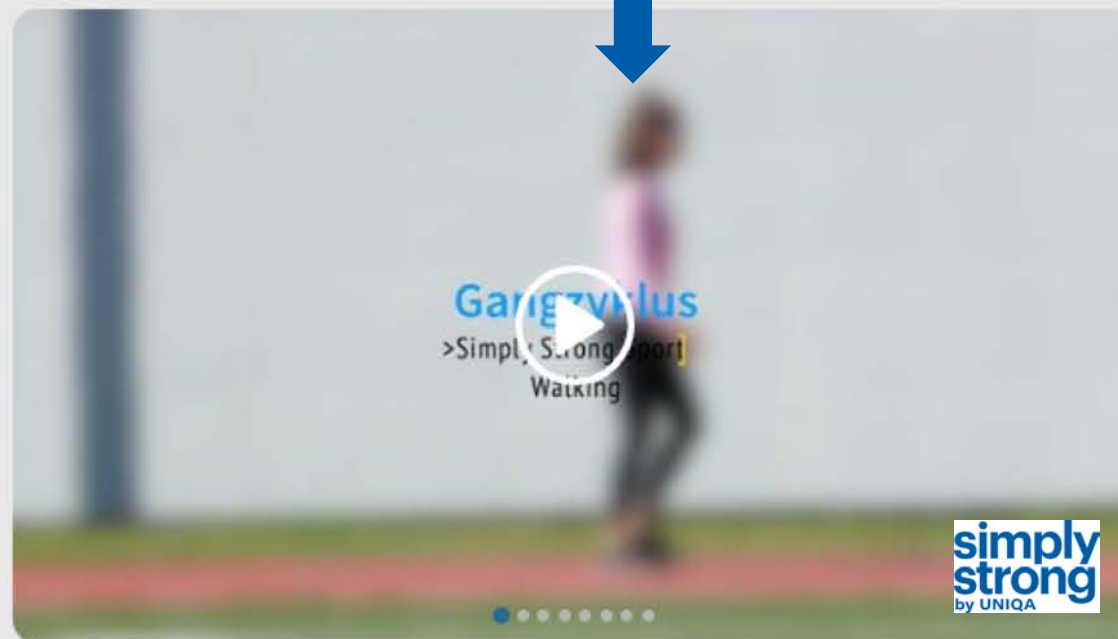
Technik-Lehrvideos

Technik-Lehrvideos

„Wer gehen kann, beherrscht auch die Sportart „Walking“ – na ja, so einfach ist es dann doch nicht. Um gelenkschonend und „sporttechnisch“ über längere Strecken und auch mit dem gewünschten Tempo richtig zu gehen sind Bilder von der richtigen sporttechnischen Ausführung sehr hilfreich und unterstützend. Das Technikvideo 1 „Gangzyklus“ zeigt wie’s geht und das in Echtzeit, in Zeitlupe und auch mit Standbildern. Einblendungen der Knotenpunkte sollen helfen, die Bewegungsabläufe in der Praxis besser beobachten und beachten zu können. Video 2 und 3 zeigen Bilder zur Anwendung in der Ebene und dann auch bergauf und bergab. Anregungen und Expertentipps zur Kombination von Kraft- und Koordinationstraining mit dem Ausdauertraining – vielleicht im Aufwärmen für eine Walkingereinheit oder im ersten Einheitenenteil – zeigen unsere Technikvideos „Vital4Brain – Single-&CoupleWalk“ sowie „Vital4Body – Single-&CoupleWalk“. Und – wie schon in der Einleitung geschrieben – Anregungen zur Entspannung mit „achtsamen Schritten“ gibt das Technikvideo „Vital4Heart – GroupWalk“.

Erklärung

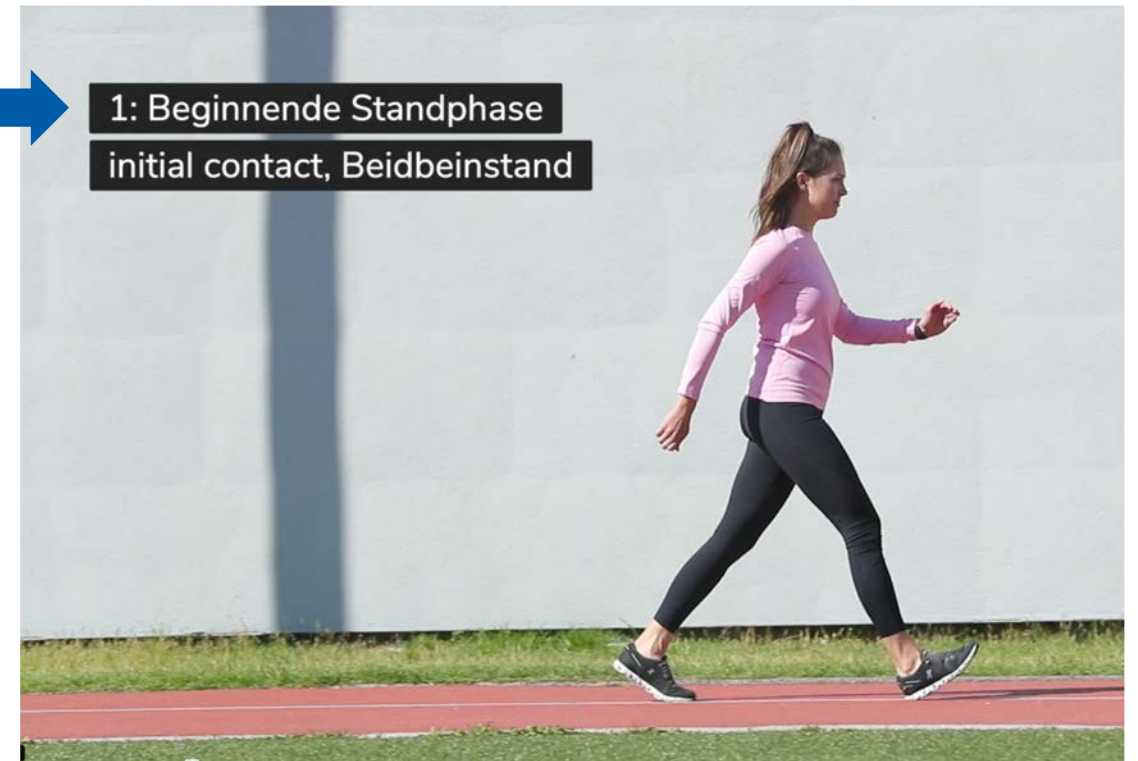
Lehrvideo



Technik-Lehrvideos: Playlist

Videos der Playlist:

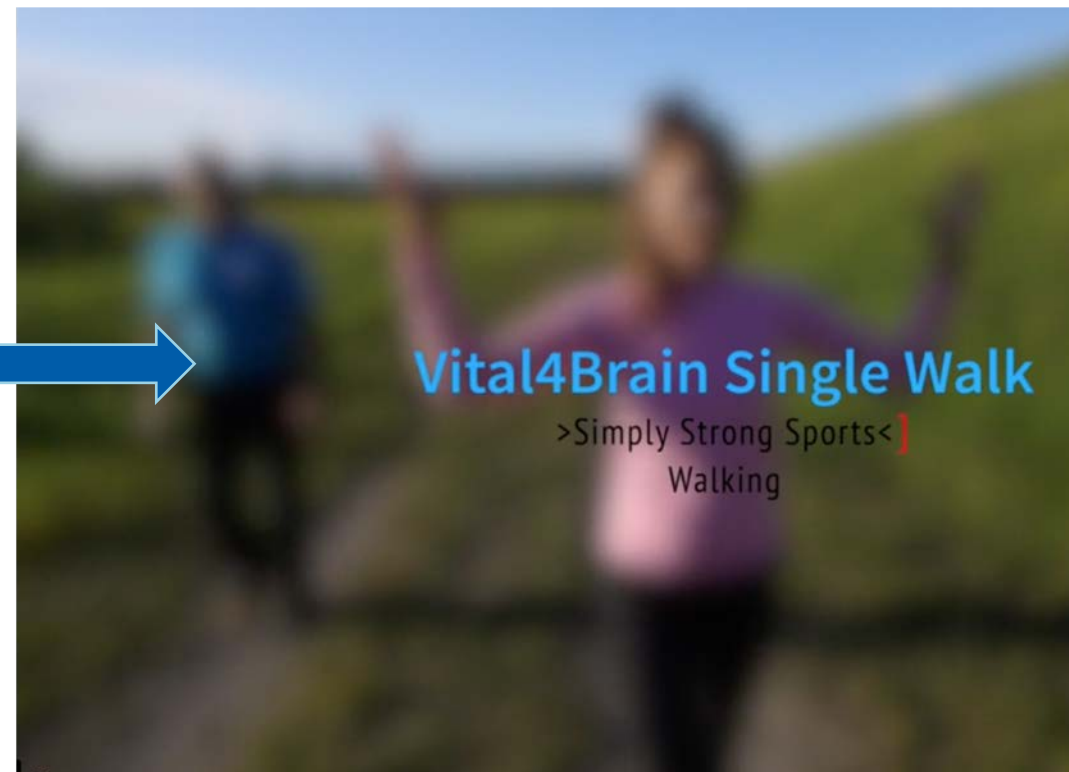
- # 1-Walking_Technik1_Gangzyklus
- # 2-Walking_Technik2_Classic
- # 3-Walking_Technik3_UpandDown
- # 4-Walking_Technik4_V4Brain_SingleWalk
- # 5-Walking_Technik5_V4Brain_CoupleWalk
- # 6-Walking_Technik6_V4Body_SingleWalk
- # 7-Walking_Technik7_V4Body_CoupleWalk
- # 8-Walking_Technik8_V4Heart_GroupWalk



Technik-Lehrvideos – unsere Bewegungsprogramme sind dabei und mittendrin

Videos der Playlist:

- # 1-Walking_Technik1_Gangzyklus
- # 2-Walking_Technik2_Classic
- # 3-Walking_Technik3_UpandDown
- # 4-Walking_Technik4_V4Brain_SingleWalk
- # 5-Walking_Technik5_V4Brain_CoupleWalk
- # 6-Walking_Technik6_V4Body_SingleWalk
- # 7-Walking_Technik7_V4Body_CoupleWalk
- # 8-Walking_Technik8_V4Heart_GroupWalk



Methodik-Lernvideos

Lernvideo

Erklärung



Methodische Lernvideos

Methodik steht für „der Weg zum Ziel“. Unsere Methodik-Lernvideos zeigen, mit welchen Übungen die richtige Walkingtechnik - und die haben wir in den Technikvideos gezeigt – erlernt und verbessert werden kann. Dahinter steht der Begriff der „methodischen Übungsreihe“. Gemeint dabei ist, dass den Grundsätzen der Methodik folgend ein Aufbau von leichten zu schwierigen Übungen, von einfachen zu zusammengesetzten Übungen erfolgt. Unser Aufbau folgt dabei oft der Methode des differenziellen Bewegungslernens. Mit Sensibilisierungsübungen starteten die Methodikübung, dann werden bewusst „Bewegungsübertreibungen“ bis hin zu sogar falschen Bewegungsausführungen gemacht mit dem Ziel, bei den Optimierungsausführungen das „Richtige“ besser zu spüren und so den Bewegungsablauf zu verbessern.

In der Methodik gilt der Merksatz: **„So-soll-es-gemacht-werden um es zu erlernen und zu verbessern“**. Dabei kommen drei „Zauberwörter“ des Techniktrainings oft vor – **Sensibilisieren, Differenzieren, Optimieren**. Es ist zu empfehlen, die methodische Übungsreihe von Übung #1 beginnend und aufsteigend, im Idealfall bis zur Übung #10, zu machen. Frage einen Partner, eine Freundin oder sogar eine Expertin, ob sie oder er dir mit Anleitungen und vor allem Rückmeldungen zu deiner Bewegungsausführung helfen will.

Methodik-Lernvideos: Playlist


Videos der Playlist:

- Übung #1: Spurliniengang
- Übung #2: Spurbreitengang
- Übung #3: Rollgang
- Übung #4: Schwunggang
- Übung #5: Sprunggang
- Übung #6: Moon-Walk
- Übung #7: Straight-Walk
- Übung #8: Locomotion-Walk
- Übung #9: Goldener Faden
- Übung #10: Das 3x3 der Walkingtechnik



Methodik-Lernvideos mit Expertentipps

Videos der Playlist:

- Übung #1: Spurliniengang
- Übung #2: Spurbreitengang 
- Übung #3: Rollgang
- Übung #4: Schwunggang
- Übung #5: Sprunggang
- Übung #6: Moon-Walk
- Übung #7: Straight-Walk
- Übung #8: Locomotion-Walk
- Übung #9: Goldener Faden
- Übung #10: Das 3x3 der Walkingtechnik



Der Einstieg in die Sportart – Schwimmen

simplystrong
by UNIQA

Trailer

Erklärung

simplystrong



Schwimmen



Gegliedert in die vier Schwimmstile

Schwimmen – die Grundsportart für alle in der Bewegungswelt des Wassers. Ob im Hallenbad, Freibad oder im freien Gewässer, die Sportart hat viel zu bieten. Eine neuerlebte Freiheit des Bewegens in drei Raumdimensionen. Nach vorne mit kräftigen Armzügen und Beintempi, zur Seite bei Gleitübungen in Rücken- und Bauchlage, nach unten und oben beim Tauchen. Spielen und Bewegen im Wasser eröffnet neue Erfahrungen „der Leichtigkeit des Schwebens“ und des Spielens mit dem Wasserwiderstand. Mit der Bewegung im Wasser kommt dann auch der Sport. Und schon sind wir bei den vier Schwimmstilen: Kraul, Brust, Rücken und Delfin.

Eine imposante Videoedition „Schwimmen“ mit 60 Videos wartet auf Interessierte. Unser jungen Leistungsschwimmer:innen zeigen die richtige technische Ausführung der vier Schwimmstile vor. Insgesamt 20, jeweils fünf Lehrvideos in den vier Schwimmstilen mit Über- und Unterwasseraufnahmen, warten auf den Aufruf. In insgesamt 40 Methodik-Lernvideos stellt unser Trainerehepaar den Lehrweg zur richtigen Technik mit jeweils zehn wichtigen Übungen vor. **Trailer** (siehe Video zu diesem Text) anschauen – Motivation tanken. Technik-Lehrvideos genau studieren und die Bilder mit ins Wasser nehmen. Methodik-Lehrvideos als Anregungen für' Lernen – aber auch Lehren – der Techniken mitnehmen. Also – los geht's, auf ins Wasser.

Die vier Schwimmstile – Kraul

KRAUL

Erklärung

Die richtige Kraultechnik wird in Bild und Wort vorgestellt. Über- und Unterwasseraufnahmen zeigen in Echtzeit, Zeitlupe und mit Standbildern wie's richtig „schwimmt“. Texte in Feldern zu den Standbildern benennen die Bewegungsphasen und beschreiben Bewegungsknotenpunkte. Die fünf Videos der Kraulserie zeigen und beschreiben den Startsprung, den Armzug, den Beinschlag, die Atmung und die Rollwende. Schau rein in die Technikvideos und lass dir zeigen und beschreiben **„Wie es gemacht werden soll“** und nimm dir Anregungen für dein Kraulschwimmtraining mit.

Videos der Playlist:

- # 1-Kraul_Startsprung
- # 2-Kraul_Armzug
- # 3-Kraul_Beinschlag
- # 4-Kraul_Atmung
- # 5-Kraul_Rollwende

Lehrvideo



Die vier Schwimmstile – Brust

BRUST

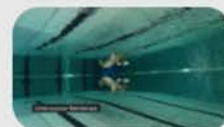
Erklärung

Wieder zeigen Über- und Unterwasseraufnahmen in Echtzeit, Zeitlupe und mit Standbildern wie's richtig – diesmal in der Brustlage – „schwimmt“. Texte in Feldern zu den Standbildern benennen die Bewegungsphasen und beschreiben Bewegungsknotenpunkte. Die fünf Videos zum Brustschwimmen zeigen und beschreiben den Startsprung, den Armzug, den Beinschlag, die Synchronisation der Bewegung mit der Atmung und die Kippwende.

Videos der Playlist:

- # 1-Brust_Startsprung
- # 2-Brust_Armzug
- # 3-Brust_Beinschlag
- # 4-Brust_Synchronisation_Atmung
- # 5-Brust_Kippwende

Lehrvideo



Die vier Schwimmstile – Rücken

RÜCKEN



Erklärung

Auch in der Rückenlage „schwimmt“ sich gut. Bilder zeigen und Texte beschreiben die idealtypische technische Ausführung in der Rückenlage. Die fünf Videos zur Schwimmtechnik in der Rückenlage zeigen und beschreiben den Start aus dem Wasser mit Abstoß von der Beckenwand, den Armzug, den Beinschlag, die Synchronisation der Bewegung mit der Atmung und die Technik der Wende am Beckenrand in der Rückenlage.



Videos der Playlist:

- # 1-Rücken_Start
- # 2-Rücken_Armzug
- # 3-Rücken_Beinschlag
- # 4-Rücken_Atmung
- # 5-Rücken_Wende

Lehrvideo



Die vier Schwimmstile – Delfin

DELFIN

Erklärung

Die fünf Videos zur Delfintechnik zeigen und beschreiben den Startsprung mit den Delfinkicks der Beine in der Tauchphase und das Auftauchen in die Delfinlage, den Armzug mit Oberwasser- und Unterwasserphase, den idealtypischen Beinschlag, die Synchronisierung der Atmung mit dem Armzug und die Kippwende. Schau rein in die Technikvideos und lass dir zeigen und beschreiben „Wie es gemacht werden soll“ und nimm dir Anregungen für dein Schwimmtraining mit.

Videos der Playlist:

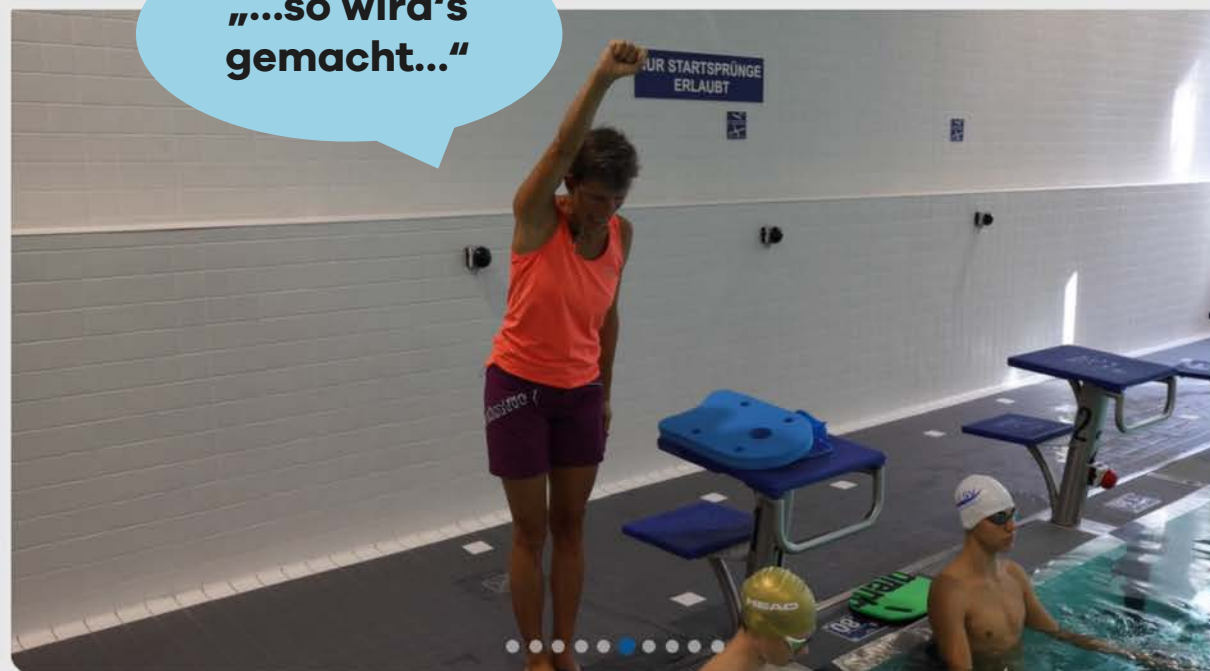
- # 1-Delfin_Startsprung
- # 2-Delfin_Armzug
- # 3-Delfin_Beinschlag
- # 4-Delfin_Atmung
- # 5-Delfin_Wende

Lehrvideo



Methodik-Lernvideos mit Expertentipps

„...so wird's gemacht...“



KRAUL

Die Trainerin erklärt und zeigt die Übungen an Land und am Beckenrand vor. Unsere jungen Schwimmer zeigen, wie die Übungen im Wasser gemacht werden. Von Übungen mit Fokus auf die Bein- und die Armbewegung über die richtige Atmung beim Kraulen geht's zu Rhythmusübungen.

Videos der Playlist:

- Übung #1: Kraul-Beine in Bauchlage
- Übung #2: Kraul-Beine in Rückenlage
- Übung #3: Kraul-Beine in Seitlage
- Übung #4: Kraul-Arme
- Übung #5: Abschlag
- Übung #6: Superman
- Übung #7: Entenfüsschen
- Übung #8: Kraul 2er-Rhythmus
- Übung #9: Kraul 3er-Rhythmus
- Übung #10: Das 3x3 des Kraulschwimmens



Der Einstieg in die Sportart – Skilanglaufen Klassisch

simplystrong
by UNIQA

Trailer



Erklärung

simplystrong



Skilanglaufen Klassisch

Skilanglaufen in der klassischen Technik – das ist eine „goldene Sportmedaille“ mit zwei glänzenden Seiten. Auf der eine Seite finden wir die Sportart für die Genießer. Skiwandern, durch verschneite Winterlandschaften auf zwei schmalen Skiern gleiten und die Seele baumeln lassen. Die Natur abseits von Trubel und Hektik erleben, allein oder mit Freunden – Genuss pur auf zwei Langlaufskiern. Aber da ist auch die zweite Seite der Medaille, das ist die Seite des „Outdoor-Workouts“ in der Loipe. Flott den Anstieg hinauf und dann in die rasante Abfahrt hinunter. In der Natur Fitness tanken, die Ausdauer und Kraft verbessern und ganz nebenbei etwas für die gute Figur tun.

Auf geht's, auf in die Loipe.

Technik-Lehrvideos

Technik-Lehrvideos

Skilanglaufen in der klassischen Technik – das ist einmal der elegante Diagonalschritt für die Ebene und leichten Anstiege, die Doppelstocktechniken für mehr Tempo in der Ebene und auch leicht bergab, der Grätenschritt steil bergauf und dann in der Hocke oder im Pflug die Abfahrten runter. Unsere Technik-Lehrvideos demonstrieren, wie diese Techniken des Skilanglauftechnikrepertoires „richtig“ gelaufen werden sollen.

Wenn du Einsteiger bist oder dich verbessern möchtest, zeigen die Videos „Was“ du erlernen sollst und geben dir ein Zielbild „So-soll-es-gemacht-werden“ in den Kopf.

Playliste der Technik-Lehrvideos:

- #: Diagonalschritt mit freier Gleitphase
- #: Doppelstockschub
- #: Doppelstockschub mit Zwischenschritt
- #: Kurventechniken
- #: Aufstiegstechniken
- #: Abfahrtstechniken

Erklärung

Lehrvideo



Technik-Lehrvideos: Playlist

Videos der Playlist:

- #: Diagonalschritt mit freier Gleitphase
- #: Doppelstockschub
- #: Doppelstockschub mit Zwischenschritt
- #: Kurventechniken
- #: Aufstiegstechniken
- #: Abfahrtstechniken



Methodik-Lernvideos

Lernvideo

Erklärung




Methodische Übungsreihen

Methodik steht für „der Weg zum Ziel“. Das „Was“ der klassische Skilanglauftechniken und die Zielbilder „So-soll-es-gemacht-werden“ hast du in unseren Lehrvideos schon gesehen. Jetzt kommt das „Wie“, die Anleitung zum Weg dorthin. Die Methodik-Videos zeigen das „**So-soll-es-gemacht-werden**“. Stimme dich beim Bewegungslernen und Techniktraining mit Übungen aus unserem Bewegungsprogramm „Vital4Brain“ auf die Langlaufbewegungen noch ohne Skier an den Füßen ein und stelle dir die Bewegungen genau vor – **Imitieren und Imaginieren** sind zwei „Zauberwörter“ des guten Techniktrainings. Es ist zu empfehlen, die methodische Übungsreihe von Übung #1 beginnend und aufsteigend zu machen. Frage eine Partnerin, einen Freund oder sogar eine Expertin, ob sie oder er dir mit Anleitungen und vor allem Rückmeldungen zu deiner Bewegungsausführung helfen will.

Methodik-Lernvideos: Playlist

Videos der Playlist:

- Übung #1: Mit Vital4Brain zum Diagonalschritt
- Übung #2: Imitation Diagonalschritt
- Übung #3: Lauf-Gleit-Grundschrift
- Übung #4: Abdruck vom stehenden Ski und gleiten
- Übung #5: Rhythmus-Diagonallauf
- Übung #6: Von der Rhythmus- in die Zielübung
- Übung #7: Imitation Doppelstockschrub 
- Übung #8: Doppelstockschrub in der Loipe
- Übung #9: Doppelstockschrub mit Zwischenschritt
- Übung #10: Das 3x3 der Technikwechsels



Technik-Lehrvideos – unsere Bewegungsprogramme sind dabei und mittendrin


Videos der Playlist:

- Übung #1: Mit Vital4Brain zum Diagonalschritt
- Übung #2: Imitation Diagonalschritt
- Übung #3: Lauf-Gleit-Grundschrift
- Übung #4: Abdruck vom stehenden Ski und gleiten
- Übung #5: Rhythmus-Diagonallauf
- Übung #6: Von der Rhythmus- in die Zielübung
- Übung #7: Imitation Doppelstockschrub
- Übung #8: Doppelstockschrub in der Loipe
- Übung #9: Doppelstockschrub mit Zwischenschritt
- Übung #10: Das 3x3 der Technikwechsels



Methodik-Lernvideos mit Expertentipps

Videos der Playlist:

- Übung #1: Mit Vital4Brain zum Diagonalschritt
- Übung #2: Imitation Diagonalschritt
- Übung #3: Lauf-Gleit-Grundschrift
- Übung #4: Abdruck vom stehenden Ski und gleiten
- Übung #5: Rhythmus-Diagonallauf 
- Übung #6: Von der Rhythmus- in die Zielübung
- Übung #7: Imitation Doppelstockschrub
- Übung #8: Doppelstockschrub in der Loipe
- Übung #9: Doppelstockschrub mit Zwischenschritt
- Übung #10: Das 3x3 der Technikwechsels



Der Einstieg in die Sportart – Ski Alpin

simplystrong
by UNIQA

Trailer



Erklärung



simplystrong



Ski Alpin

Der Alpine Skilauf hat in Österreich eine lange und identitätsstiftende Tradition. Unzählige Olympiasiege, WM-Titel und Persönlichkeiten bieten Stoff für Legendengeschichten. Skifahren ist aber auch deshalb so beliebt, weil es sehr viele Leute betreiben und auch >können<. Ob mit Carvingskiern auf der Piste oder zwischen den Torstangen, mit Freestyleskiern im Funpark oder mit breiten „Powderskiern“ im unverspurten Tiefschnee – diese Sportart bietet unzählige Betätigungsfelder um die eigenen Erlebnismöglichkeiten zu erweitern. Damit man das „Spiel mit den Fliehkräften“ beim Carven unter hohen Geschwindigkeiten auch sicher beherrscht, gibt es verschiedene methodische Wege, die hier vorgestellt werden.

Technik-Lehrvideos

Technik-Lehrvideos

Die Technikvideos bieten interessante Inputs für Bewegungserzieher:innen, Skilehrer:innen und Wintersportenthusiasten. Angelehnt an die aufeinander aufgebauten methodischen Schritte ist die Beginner-Grundtechnik der sogenannte „Pflug“, bei dem die Skispitzen knapp beisammen sind und somit die Geschwindigkeit (im flachen Gelände) gut reguliert werden kann. Sobald es steiler und schneller wird, werden die Ski parallel gehalten – je mehr Kantendruck und Speed, desto eher „carvt“ ein Ski. Die Videos zeigen, in „schulischer Übertreibung“ die „optimale“ Skitechnik der jeweiligen Lernstufen.

Playliste der Technik-Lehrvideos:

- # Pflug Drehen
- # Pflug Steuern
- # Paralleles Skisteuern
- # Carven

Erklärung

Lehrvideo



Technik-Lehrvideos: Playlist

Videos der Playlist:

- # Pflug Drehen
- # Pflug Steuern
- # Paralleles Skisteuern
- # Carven



Methodik-Lernvideos

Lernvideo

Erklärung



Methodische Übungsreihe

In den Methodikvideos findet man, in Anlehnung an den österreichischen Skilehrplan, Inhalte, die eine stetige Progression des Skikönnens gewährleisten. Diese Übungsreihen begleiten euch von den ersten Gleiterfahrten auf Schnee im ebenen Gelände bis hin zur gecarvten und sportlichen Kurve entlang der Taillierung. Aufgrund der breiten Auswahl an Übungsformen und Techniken haben wir zwei Lehrvideo-Reihen zusammengestellt: Beginner und Fortgeschritten.

Bei der praktischen Umsetzung dieser Videos achtet bitte darauf, dass ein sinnvolles Übungsgelände gewählt wird. Darüber hinaus ist die Skiausrüstung immer vom Fachhandel zu überprüfen. Damit der Lernerfolg im Skifahren steil nach oben zeigt, denkt daran, dass sowohl die Skilänge als auch die Schuhgröße passen muss. Beim Skiun-



Methodik-Lernvideos: Playlist „Beginner“

Videos der Playlist:

- Übung #1: Gewöhnen ans Gerät I
- Übung #2: Gewöhnen ans Gerät II
- Übung #3: Aufstiegsarten
- Übung #4: Gleit- und Schussübungen
- Übung #5: Pflug
- Übung #6: Pflug Drehen
- Übung #7: Kanten/Schrägfahren/Rutschen
- Übung #8: Pflug steuern
- Übung #9: Paralleles Skisteuern
- Übung #10: Das 3x3 der Ski-Methodik



Methodik-Lernvideos: Playlist „Fortgeschritten“

Videos der Playlist:

- Übung #1: Extrempositionen
- Übung #2: Paralleles Fahren & Alpines Fahrverhalten
- Übung #3: Stockeinsatz
- Übung #4: Bewegung
- Übung #5: Carven
- Übung #6: Kurze Schwünge
- Übung #7: Ohne Stöcke
- Übung #8: Rhythmusschulung
- Übung #9: Freestyle
- Übung #10: Das 3x3 der Ski-Methodik



Methodik-Lernvideos mit Expertentipps – „Beginner“

Videos der Playlist:

- Übung #1: Gewöhnen ans Gerät I
- Übung #2: Gewöhnen ans Gerät II
- Übung #3: Aufstiegsarten
- Übung #4: Gleit- und Schussübungen
- Übung #5: Pflug
- Übung #6: Pflug Drehen
- Übung #7: Kanten/Schrägfahren/Rutschen
- Übung #8: Pflug steuern
- Übung #9: Paralleles Skisteuern
- Übung #10: Das 3x3 der Ski-Methodik



Methodik-Lernvideos mit Expertentipps – „Fortgeschritten“

Videos der Playlist:

- Übung #1: Extrempositionen
- Übung #2: Paralleles Fahren & Alpines Fahrverhalten
- Übung #3: Stockeinsatz
- Übung #4: Bewegung
- Übung #5: Carven
- Übung #6: Kurze Schwünge
- Übung #7: Ohne Stöcke
- Übung #8: Rhythmusschulung
- Übung #9: Freestyle
- Übung #10: Das 3x3 der Ski-Methodik



Bleib' auf dem neuesten Stand!

Facebook



Instagram



TikTok



„Einfach Stark“ mit simplystrong by UNIQA

**Vielen Dank für eure
Aufmerksamkeit!**



**simply
strong**
by UNIQA

Schulverein simplystrong by UNIQA © 2024