

Sport und Bewegungsangebote am Anna-Essinger-Gymnasium während des Fernunterrichts





Sport und Bewegung am Anna-Essinger-Gymnasium

Das Anna-Essinger-Gymnasium ist mittlerweile seit über 10 Jahren WSB Schule. Des Weiteren sind wir Partnerschule des Olympia Stützpunktes in Stuttgart.

WSB steht für Weiterführende Schule mit Sport und Bewegungserzieherischem Schwerpunkt. Bewegung und Sport sind bei uns nicht nur im Rahmen von Sportunterricht wichtig.



Sport zu treiben ist gesund, in Zeiten von Corona aber nicht einfach. Man soll zu Hause bleiben und kann nicht wie gewohnt im Verein oder mit Freunden Sport treiben. Deshalb haben wir in Zusammenarbeit mit unseren WSB-Mentoren und Schülern aus der Sportprofilklasse 9f schon während des ersten Lockdowns im Frühjahr ein digitales Sportangebot auf die Beine gestellt.

Auf der Schulhomepage finden sich Ideen für eine bewegte Pause während des Lernens. Unter dem Motto „Am Ball bleiben trotz Corona“ veröffentlichen wir Bewegungsclips auf der Homepage, die von Schülern unserer Schule für ihre Mitschüler erstellt wurden.

Alle Videos finden sich hier und auf dem Youtube Kanal des Anna-Essinger-Gymnasiums: <https://www.youtube.com/channel/UCwDicl-Uh8wHAZ4zNBRYdg>

Dieser wurde mittlerweile verlinkt und ist auf der Seite "lernen überall" des ZSL BadenWürttemberg (Seite des Kultusministeriums) zu finden. <https://zsl-bw.de/Lde/Startseite/lernen+ueberall/lu-hilfestellungen-fuer-die-praxis>

Auch hat der SWR im März 2021 in der Landesschau, im Radio und auf dem Instagram Kanal "typischUlm" über die Aktionen unserer Schule berichtet.



Unsere Aktionen im Fernunterricht:

Aktionen ab März 2020:

- **Ideen für Bewegungspausen:** auf der Homepage der Schule gab es initiiert von von Lehrkräften Ideen für Bewegungspausen während des Homeschoolings
- **"Bleib am Ball trotz Corona"**
Die WSB Mentoren der Schule und Schüler der Sportprofilklasse haben Bewegungsvideos gedreht, die man alleine zu Hause durchführen kann. Die Videos sind auf dem Youtube Channel der Schule zu finden und laden zum Mitmachen ein.

Ideen für deine Bewegungspause

▷ **Hampelmann (Jumping Jacks)**   Video auf: <https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Hampelmann>  5 min mit Pausen

▷ **Dirigent**  Video auf: <https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Dirigent>

Zeichne vor dem Oberkörper mit einer Hand einen Kreis und gleichzeitig mit der anderen Hand eine 8. Wechsle die Aufgaben der Hände.

▷ **„Magnetfüße“** 
Hebe mit deinen Füßen verschiedene Gegenstände vom Boden auf (Kleidungsstücke, Stifte,...)



▷ **Stuhlhüpfen**  Stütze dich auf der Stuhllehne mit den Händen ab. Hüpfе mit beiden Beinen „vor-zurück-links-rechts“. Wiederhole 10x.

▷ **„Trick-Shot“**  Entwickle einen Trick-Shot.

▷ **Entspannung: „Lauschen“**  Setze dich aufrecht auf einen Stuhl. Lausche still den Geräuschen im Haus. Mache dieselbe Übung bei geöffnetem Fenster.  3 min 



Heller

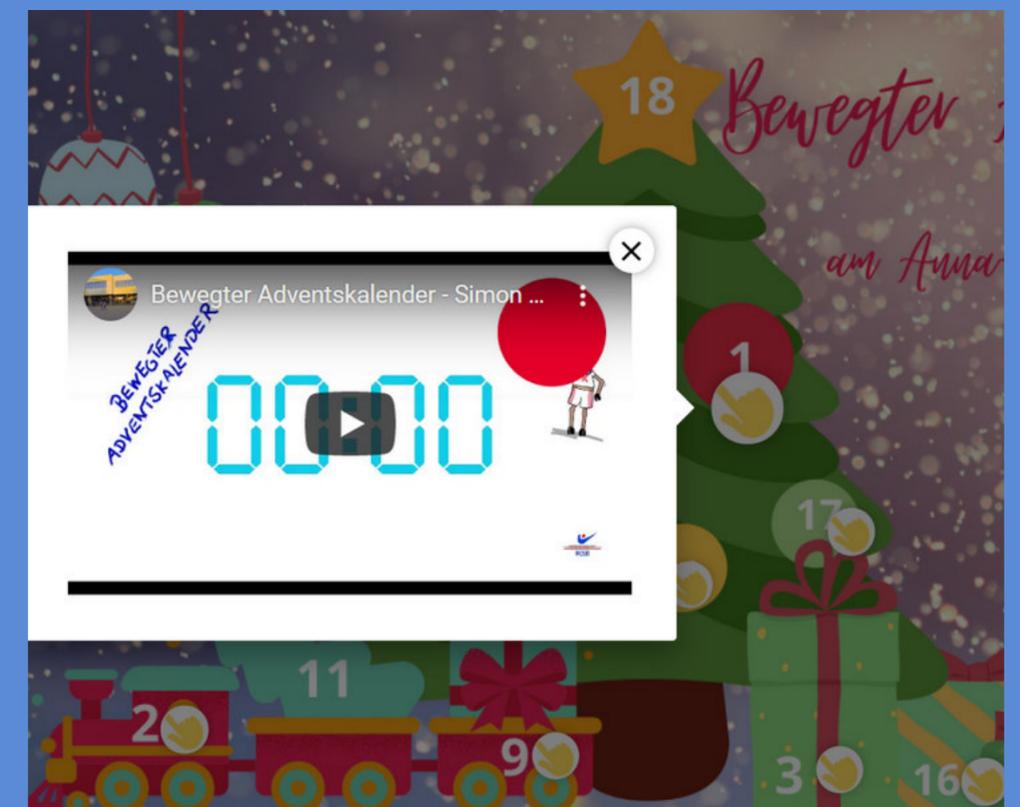


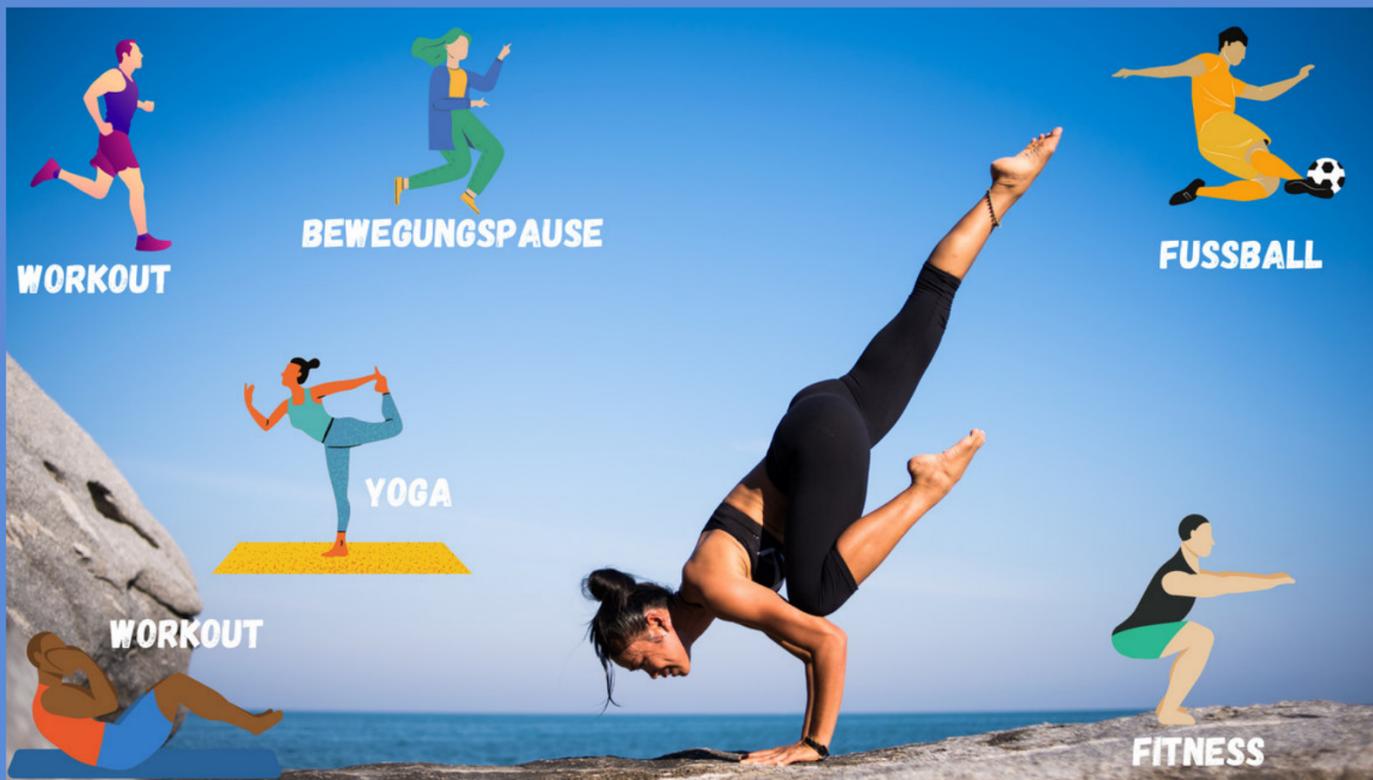


Aktion im Dezember 2020:

In der Adventszeit waren wir dann auch schon ganz im Rahmen der Digitalisierung unterwegs. Schüler des Seminarkurses "Leichter Lernen durch Bewegung – Förderung der Exekutiven Funktionen" haben selbstständig kleine Bewegungsvideos gedreht, um ihren Mitschülern kleine Bewegungspausen in der Adventszeit zu bieten.

Ziel war es, Schülern und auch Kollegen in dieser besonderen Adventszeit, in der vor allem Bewegung und Sport zu kurz kommen, kleine, unkomplizierte und lustige Impulse zu bieten. Die Videos sind 2-3 Minuten lang und konnten im Klassenraum unter Einhaltung der AHA-Regeln und ohne Material durchgeführt werden und ab dem 16.12.2020 dann auch zuhause.





Aktionen seit Januar 2021:

- Unter dem Motto „Fit für den Fernunterricht“ veröffentlichen wir hier Bewegungsclips, die von Schülern unserer Schule für ihre Mitschüler erstellt wurden. Hier finden sich mit interaktiven Hotspots verlinkt Bewegungsvideos von Schülern für Schüler und Anregungen für Bewegungspausen. <https://www.anna-essinger-gymnasium.de/2021/02/11/fit-fuer-den-fernunterricht/>



Unter dem Motto "Fit für den Fernunterricht und die Zeit danach – Die AEG Challenge des Tages" stellen Schüler täglich Videos mit Bewegungsanregungen bereit. Dieses Angebot steht Schülern, Eltern, Kollegen und allen, denen aktuell die sportliche Herausforderung fehlt, über die Schulhomepage zur Verfügung. Dabei geht es vor allem um eines: Den Spaß an der Bewegung! Sehr lohnenswert sind zum Beispiel die Videos am 23.02. und 24.02. Probieren Sie es doch einfach einmal selbst aus.

<https://www.anna-essinger-gymnasium.de/2021/02/14/fit-fuer-den-fernunterricht-aegchallenge/>



ALLGEMEIN

📅 17. März 2021 👤 Julia Heller 💬 Keine Kommentare

Fitness-Challenge am Anna-Essinger-Gymnasium in Ulm



Schüler machen Schüler fit – der SWR berichtet!

Bitte Ruhe am Set! Hier wird gedreht! Und zwar die Fitness-Challenge des Anna-Essinger-Gymnasiums in Ulm. Leonie, Linda und Franca sind diesmal dran, ihren Mitschülern eine Sport-Aufgabe zu stellen.

Aus der Sendung vom Di, 16.3.2021 18:45 Uhr, Landesschau Baden-Württemberg, SWR Fernsehen BW
<https://www.swrfernsehen.de/landesschau-bw/fitness-challenge-100.html>

Vorheriger Artikel
ZURÜCK

Nächster Artikel
WEITER

Weiter geht es mit intensiven Bewegungseinheiten zu Hause:

Auch hier haben Schüler der Sportprofilklasse 9 und Lehrer intensive Bewegungsangebote für die Schüler und Schülerinnen kreiert. Weitere Ideen werden laufend auf der Homepage veröffentlicht.



Türrahmen - Tabata

Führe jede Übung 20s aus und mache dann 10s Pause. Passende Musik findest du im Internet, wenn du Tabata und Musik eingibst. Mache jede Übung so intensiv, wie du kannst.



Rudern am Türrahmen

Spanne deinen Körper an und bewege dich zum Türrahmen hin und wieder weg.



Türrahmen-Lunges

Mache Kniebeugen im Türrahmen. Dein Knie zeigt in Richtung der Fußspitzen.



Liegestütz am Türrahmen

Spanne deinen Körper an (kein Hohlkreuz) und mache Liegestützen am Türrahmen.



Rudern im Sitzen

Gehe in die Sitzposition, spanne deinen Körper an und bewege dich zum Türrahmen hin und wieder weg.



Achte bei der Ausführung auf die Qualität bei gleichzeitig hoher Intensität. Viel Spaß beim Ausprobieren!



Anna-Essinger-Gymnasium Ulm



Stuhl - Tabata

Führe jede Übung 20s aus und mache dann 10s Pause. Passende Musik findest du im Internet, wenn du Tabata und Musik eingibst. Mache jede Übung so intensiv, wie du kannst.



Liegestütz auf dem Stuhl

- Hände auf dem Stuhl
- Liegestütze ausführen
- Vorsicht: kein Hohlkreuz

Trizeps-Dips

- beide Hände auf dem Stuhl
- Beine ausstrecken
- Den Körper in Richtung Boden bewegen und wieder anheben



Liegestütz Füße auf dem Stuhl

- Hände auf dem Fußboden
- Füße auf dem Stuhl
- Liegestützbewegung ausführen



Sit ups

- Füße auf dem Stuhl
- Rücken auf dem Boden
- Hände hinter dem Kopf --> Kopf in Richtung bewegen



Achte bei der Ausführung auf die Qualität bei gleichzeitig hoher Intensität. Viel Spaß beim Ausprobieren!

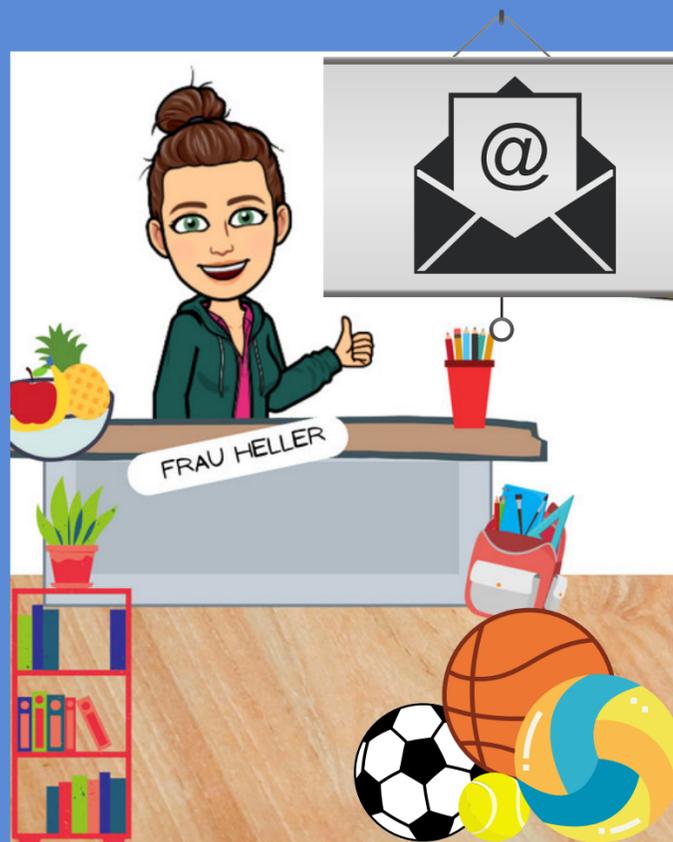


Anna-Essinger-Gymnasium Ulm © by Salomon, Levin & Kjell 9f

Auf der Homepage des Anna-Essinger-Gymnasiums finden sich alle Ideen und Videos. Auch können Sie sich über den folgenden Link einen Kurzfilm zu unseren Aktionen anschauen:

<https://www.dropbox.com/s/3kgjx7b9d945hfa/AEG.mp4?dl=0>

Bei Rückfragen dürfen Sie sich gerne bei uns melden! Wir freuen uns über weitere Ideen und Anregungen!



julia.heller@anna-essinger-gymnasium.de

