

## WPU Athletik

### Organisatorisches

- 1 Lektion während des ganzen Schuljahres, üblicherweise über Mittag
- Trinkflasche und Handtuch

### Beschreibung

Im WPU Athletik wird leistungsorientiert an den konditionellen Faktoren «Kraft», «Beweglichkeit», «Ausdauer» und «Schnelligkeit», sowie verschiedenen Zwischenformen gearbeitet. Da in jeder Sportart eine Kombination dieser Komponenten benötigt wird, um physisch / athletisch an der Spitze zu sein, wird auf eine ausgeglichene Form geachtet, die keinen Aspekt vernachlässigt. Die Lektionen orientieren sich dabei am Trainingsbetrieb erfolgreicher Beispiele aus Team- und Einzelsportarten. Es wird mit unterschiedlichem Material wie Plyoboxen, Teppichresten, Elastobändern, Mini-Bands oder TRX-Schlingen trainiert.

Der WPU Athletik soll Schülerinnen und Schülern, welche mit viel Aufwand Sport in ihrer Freizeit betreiben, die Möglichkeit geben, eine Lektion des Sportunterrichts gezielt dazu zu nutzen, in ihrer persönlichen Sportart einen Schritt weiterzukommen.

### Vorkenntnisse / Voraussetzungen

- Die Zielgruppe des WPU Athletik sind Schülerinnen und Schüler mit einem leistungsorientierten Denken.
- Ein bestimmtes Niveau in einer Sportart zu besitzen oder eine bestimmte Anzahl Trainings pro Woche, welche man in einem Verein absolviert sind KEINE Voraussetzungen für dieses WPU. Jedoch ist es von Vorteil, wenn der Körper bereits an höhere Belastungen und intensive Trainingseinheiten gewöhnt ist.
- Ein gewisses Mass an Körperkontrolle und Rumpfstabilität ist hilfreich, wird aber nicht vorausgesetzt.

### Sonstiges

- Ein gewisses Mass an Flexibilität wird von der Lehrperson bewusst gezeigt. Im Dialog mit den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern wird ein Trainingsprogramm zusammengestellt, welches den einzelnen Personen hilft, zielorientiert zu trainieren.

### Zuständigkeit

Jeweilige WPU-Lehrperson (üblicherweise Damian Zellweger)