

## WPU KantiGym

### Organisatorisches

- 1 Lektion während des ganzen Schuljahres, wöchentlich frei wählbar aus mehreren Zeitfenstern (üblicherweise an mehreren Wochentagen um 12:20 – 13:45 und 16:35 – 18:00)
- Trainingsschlüssel und Handtuch obligatorisch
- Trinkflasche empfehlenswert

### Beschreibung

Im WPU KantiGym trainieren die Schülerinnen und Schüler selbständig im Kraft- oder Ausdauer Raum. Während den zur Verfügung stehenden WPU-Trainingsfenstern werden die Trainierenden von einem ausgebildeten KantiGym Coach betreut und beraten. Der KantiGym Coach ist unter anderem zuständig für die Anwesenheitskontrolle und die Einhaltung des Benutzungsreglements.

Dieser WPU verlangt den Trainierenden ein hohes Mass an Selbständigkeit und Selbstorganisation ab (z.B. bzgl. konsequenter Absolvierung der Trainingspflicht). Auf nachstehender Webseite können detaillierte Informationen zum Ablauf eines WPU KantiGym-Trainings sowie weitere Rahmenbedingungen eingesehen werden («Guidelines WPU-Teilnehmende»):

<https://www.ksbg.ch/portraet/faecher/fachgruppen/sport/sportunterricht/kantigym>

Das WPU-Training darf sowohl im Ausdauer Raum als auch im Krafraum absolviert und kann wöchentlich alternierend selbstorganisiert werden. Jedoch ist ein Wechsel zwischen Trainings im Ausdauer Raum und Krafraum während einer einzelnen Lektion nicht gestattet.

### Vorkenntnisse / Voraussetzungen

- Hohe Selbstdisziplin und Eigenmotivation am Kraft- und / oder Ausdauersport
- Abgeschlossene Einführung in den Kraft- und Ausdauer Raum im Rahmen des regulären Sportunterrichts
- Die Einhaltung des Benutzungsreglements ist zwingend und hierbei hervorzuheben ist das Mitführen und Vorweisen des Trainingsschlüssels, das Benutzen eines Handtuchs beim Trainieren zwecks Hygiene sowie die persönliche An- / Abmeldung beim KantiGym Coach vor und nach dem Training.

### Sonstiges

- Das OMNIA Gruppenkurs-Training ist eine Alternative zum standardmässigen selbstständigen Einzeltraining im WPU KantiGym. Hierbei handelt es sich um ein durch einen KantiGym Coach geleitetes, intervallartiges Stationentraining in der Gruppe (8-16 Trainierende), das individuell auf die Trainierenden abgestimmt und mit Musik begleitet werden kann.

### Zuständigkeit

Jeweilige WPU-Lehrperson (üblicherweise Marco Waldvogel)