

AUGUSTE-VIKTORIA-SCHULE

STÄDTISCHES GYMNASIUM



AUGUSTE-VIKTORIA-SCHULE - Südergraben 34 - 24937 Flensburg
Tel. 0461/852048 - E-Mail: avs.flensburg@schule.landsh.de

AVS – Homeworkouts / Challenge

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Lehrerinnen und Lehrer,

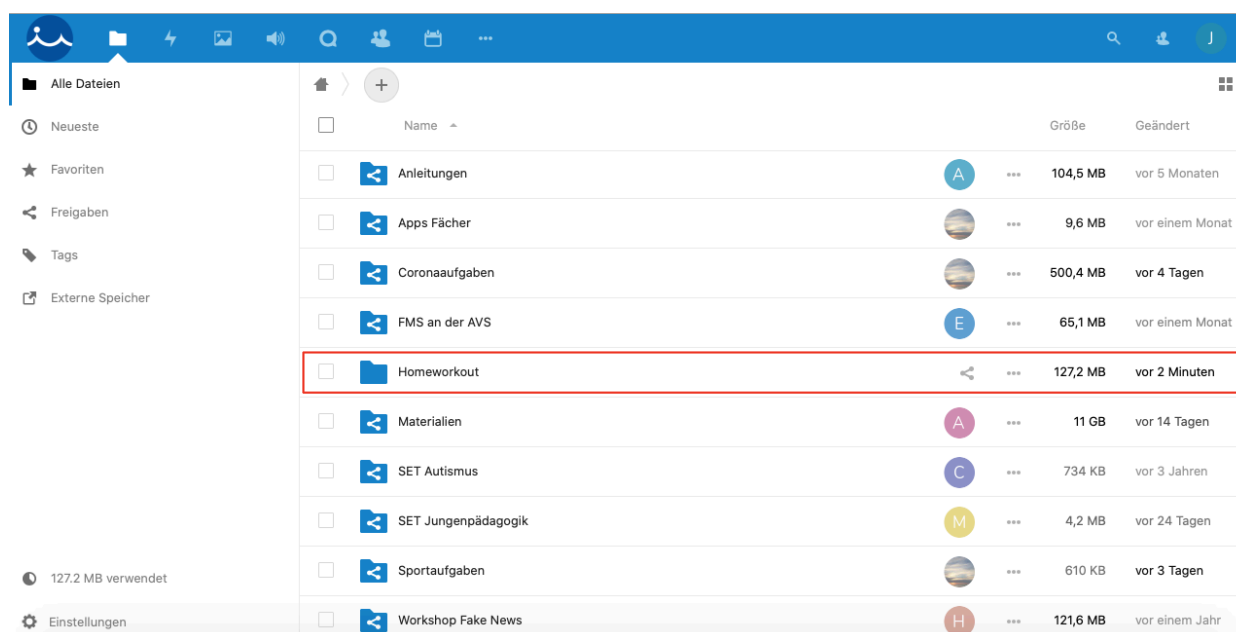
In solch schwierigen Zeiten ist Bewegung und Kommunikation besonders wichtig. Ein aktives und gemeinsames Schulleben zeichnet uns, als AVS-Flensburg, aus. Aus diesem Grund haben wir uns überlegt, euch allen kleine Workouts für zuhause zur Verfügung zu stellen. Am Ende eines jeden Trainings findet ihr eine kleine Challenge. Die Workouts und Challenges werden so aufgebaut sein, dass ihr diese problemlos in eurem Kinderzimmer, Arbeitszimmer oder Garten durchführen könnt.

Natürlich steht neben dem Spaß an der Bewegung auch ein kleiner Wettkampf im Mittelpunkt. Wer Lust hat, darf jederzeit seine erreichte Zeit oder Wiederholungszahl in die dafür vorgesehene Kommentarspalte schreiben und sich mit anderen messen. *Dies ist keine Pflicht!*

Im Folgenden findet ihr nun eine kurze Anleitung, wie ihr die Workouts und die Challenge findet.

Anleitung

Schritt 1: Öffnet die Cloud und sucht den Ordner „Homeworkout“.



AUGUSTE-VIKTORIA-SCHULE

STÄDTISCHES GYMNASIUM



AUGUSTE-VIKTORIA-SCHULE - Südergraben 34 - 24937 Flensburg
Tel. 0461/852048 - E-Mail: avs.flensburg@schule.landsh.de

Schritt 2: In dem Ordner „Homeworkout“ findet ihr drei Dateien.

<input type="checkbox"/>	Name	Größe	Geändert
<input type="checkbox"/>	Oster Challenge.mp4	41 MB	vor 15 Stunden
<input type="checkbox"/>	Oster Workout.mp4	81,5 MB	vor 15 Stunden
<input type="checkbox"/>	Oster Workout.pdf	4,6 MB	vor 14 Stunden

3 Datei 127,2 MB

Die PDF-Datei mit dem Name „*Oster Workout*“ beinhaltet das erste Workout inklusive einer Beschreibung zum Ablauf. In dem dazugehörigen Video „*Oster Workout*“ findet ihr die Bewegungsbeschreibungen zu den einzelnen Übungen. Schaut euch das Video an bevor ihr mit dem Workout startet, damit ihr die Übungen korrekt und sauber ausführt. Mit einer sauberen Ausführung beugt ihr Verletzungen vor und schützt euch selbst.

Schritt 3: Teilen eurer Leistung.

Wer das „*Oster Workout*“ erfolgreich absolviert hat und seine Leistung mit allen anderen teilen möchte, kann dafür die „Kommentar-Funktion“ nutzen. Dafür klickt ihr auf die „...“ und nun auf das geöffnete Fenster mit dem Button „Details“.

Schritt 4: Eintragen eurer Leistung.

<input type="checkbox"/>	Oster Workout.pdf	4,6 MB	vor 14 Stunden
<input type="checkbox"/>			

3 Datei 127,2 MB

- Zu den Favoriten hinzufügen
- Details**
- Umbenennen
- Verschieben oder kopieren
- Herunterladen
- In ONLYOFFICE öffnen
- Datei löschen

AUGUSTE-VIKTORIA-SCHULE

STÄDTISCHES GYMNASIUM



AUGUSTE-VIKTORIA-SCHULE - Südergraben 34 - 24937 Flensburg
Tel. 0461/852048 - E-Mail: avs.flensburg@schule.landsh.de

Jetzt könnt ihr das Workout mit eurer Leistung kommentieren und in einen Wettkampf mit allen anderen Teilnehmern treten. Wer das Workout absolviert und seinen Score nicht verraten möchte, darf gerne mit „Erfolgreich absolviert“ kommentieren.

Mit jedem neuen Workout und jeder neuen Challenge möchten wir das Ranking der vorangegangenen Aufgabe veröffentlichen.

Schritt 5: Die „(Oster) Challenge“

The screenshot shows a homework assignment titled 'Oster Challenge' with a list of files and a detailed challenge card. The file list includes:

Name	Größe	Geändert
Oster Challenge.mp4	41 MB	vor 15 Stunden
Oster Workout.mp4	81,5 MB	vor 15 Stunden
Oster Workout.pdf	4,6 MB	vor 14 Stunden

The challenge card, titled 'AVS - HOMEWORKOUT', lists the following exercises and counts:

- BURPEES: 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1
- JUMPING JACKS: 2 - 4 - 6 - 8 - 10 - 12 - 14 - 16 - 18 - 20

Below the challenge card, there is a comment section for 'Oster Workout.pdf' (4,6 MB, vor 14 Stunden) with a 'Kommentare' tab selected. A user named Johnny Nestler is shown with a text input field for a new comment.

In einem zweiten Video findet ihr noch eine kleine Aufgabe für zuhause. Es wird eine kleine spielerische Herausforderung sein, welche nicht immer ganz so einfach zu absolvieren ist. Ihr findet im Video alle nötigen Anweisungen für ein erfolgreiches Meistern der Challenge. Auch hier könnt ihr über die Kommentar-Funktion eintragen, ob ihr die Herausforderung erfolgreich absolvieren konntet.

Wir wünschen viel Spaß bei den Workouts, frohe Ostern und bleibt alle gesund!

Johnny Nestler (Sportlehrer)