



Gewerbliche Berufsschule Wetzikon

GBW

Bau
Holz
Elektro
Auto
Garten
Unterhalt

Linkliste für den Fernsportunterricht

Neu



Titel: Vorbereitung Riedlauf 2020

Link: <https://www.datasport.com/de/wissenswertes/kompletten-laufsportler/>

Beschreibung:

Nach den Sommerferien findet wie jedes Jahr der Riedlauf statt. Unter diesem Link finden Sie nützliche Tipps, wie Sie sich optimal darauf vorbereiten können. Beachten Sie vor allem die Box «Die wichtigsten Trainingsgrundsätze» am Ende der Seite.

Neu



Titel: Beat the Teacher Challenge

Link: <https://www.dropbox.com/sh/tzwzsbfy1g5hte/AAo0DCwHGrQtu4ZEkygF17a?dl=0>

Beschreibung:

Versuchen Sie die Sportlehrpersonen der GBW in einer oder mehreren Challenges zu schlagen und senden Sie ein entsprechendes Video an Ihre Sportlehrperson.

Achtung: Öffentliche Sportanlagen nur benutzen, wenn diese offiziell benutzt werden dürfen!



Neu

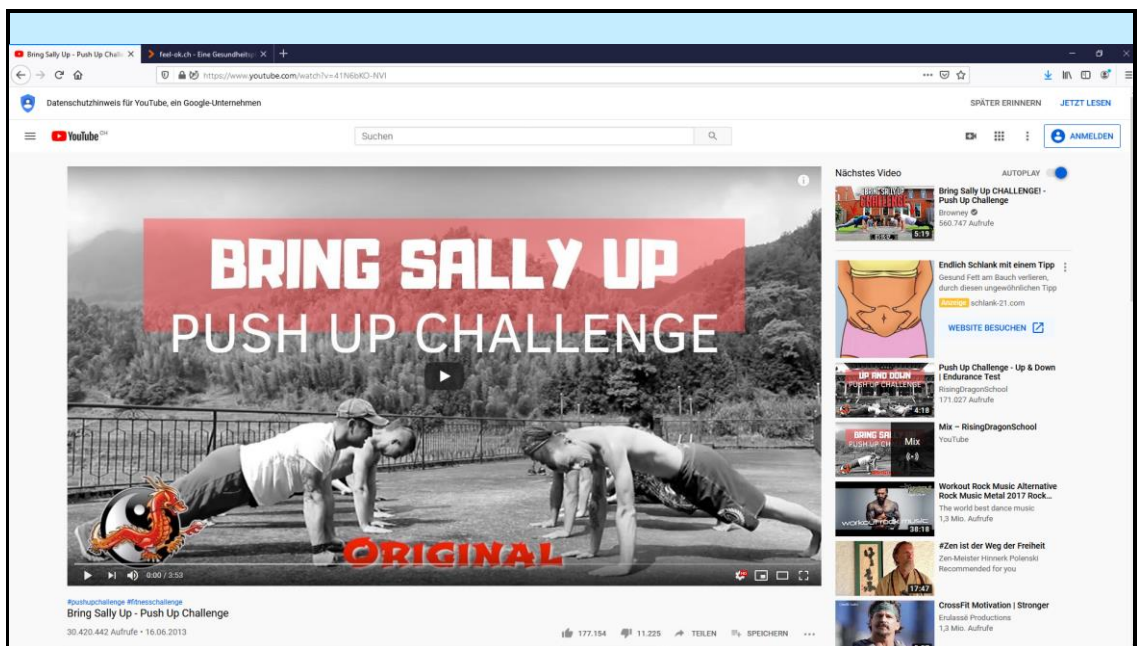


Titel: Eigenes Sportfilmchen

Beschreibung:

Dokumentiere Sie Ihr Training mit einem kurzen Video. Das kann z.B. ein Zeitraffer aus dem Skatepark sein, Ihre besten fünf Fußballtricks oder auch ein lustiger sportlicher Beitrag von Ihnen. Seien Sie kreativ und bewege Sie sich. Das fertige Video senden Sie an Ihre Sportlehrperson.

Achtung: Öffentliche Sportanlagen nur benutzen, wenn diese offiziell benutzt werden dürfen!



Titel: «Bring Sally Up»

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>

Beschreibung:

Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen, Liegestütz (Push-Up), Plank oder Klimmzugtraining in der Gruppe



The screenshot shows the Cyberobics website interface. At the top, there are navigation links for 'WORKOUTS' and 'TRAINER', and a 'Jetzt anmelden' button. The main section is titled 'LIVE CLASSES' and features a carousel of six class cards: 'STRONG MIT PAT', 'BURN MIT YVONNE', 'FLOW MIT MILENA', 'SWEAT MIT MAX', 'TONE MIT FRANZI', and 'SIXPACK MIT TONY'. Each card has a 'LIVE' badge. Below the carousel, there is a section titled 'ERLEBE ALLE LIVE CLASSES & ON DEMAND WORKOUTS' and the Cyberobics logo with the tagline 'TRAIN LIKE YOU FEEL'.

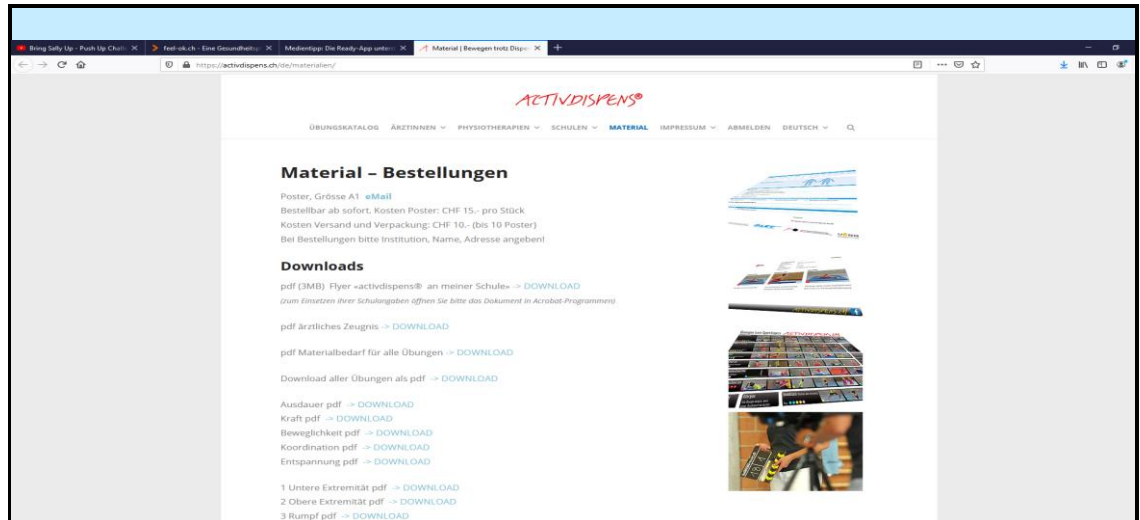
Titel: «Cyberobics»
Link: <https://www.cyberobics.com/de/>

Beschreibung:
Gratis und live, Klassenunterricht von Rumpfkraftigung, Sixpack bis Ballet, alle Fitnesslevel

The screenshot shows the Mobilesport.ch website. The header includes the site name 'mobilesport.ch' and navigation links like 'Über uns', 'Kontakt', 'Themen A-Z', 'DE', 'FR', 'IT', and 'Mein Mobilesport'. A green navigation bar contains icons for 'HOME', 'SPORTARTEN', 'MONATSTHEMEN', 'LEHRPERSONEN', and 'TRAINING'. The main content area features a login form on the left, a central article titled 'Training zu Hause für Jugendliche und Erwachsene: Abwechslungsreiche Workouts', and a right sidebar with social media links and a search function. The article text discusses the importance of staying active and provides tips for home workouts.

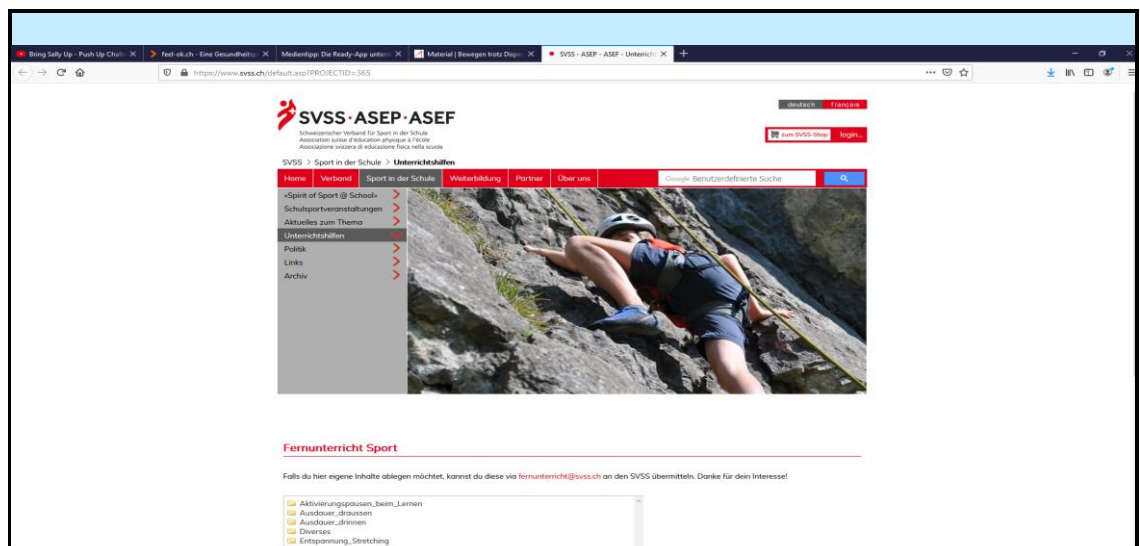
Titel: «Mobilesport.ch»
Link: <https://www.mobilesport.ch/aktuell/training-zu-hause-fuer-jugendliche-und-erwachsene-abwechslungsreiche-workouts/>
App: <https://www.mobilesport.ch/aktuell/medientipp-ready-app-fuer-taegliche-bewegung/>

Beschreibung:
Übungsanleitungen, abwechslungsreiche Workouts mit und ohne Hilfsmittel, Seite der Sporthochschule Magglingen, als Ready-App auch zur Standortbestimmung und Trainingsunterstützung



Titel: «Activdispens»
Link: <https://activdispens.ch/de/materialien/>

Beschreibung:
Workouts als PDF, vielfältig, von Ausdauer, Kraft, Koordination bis Entspannung



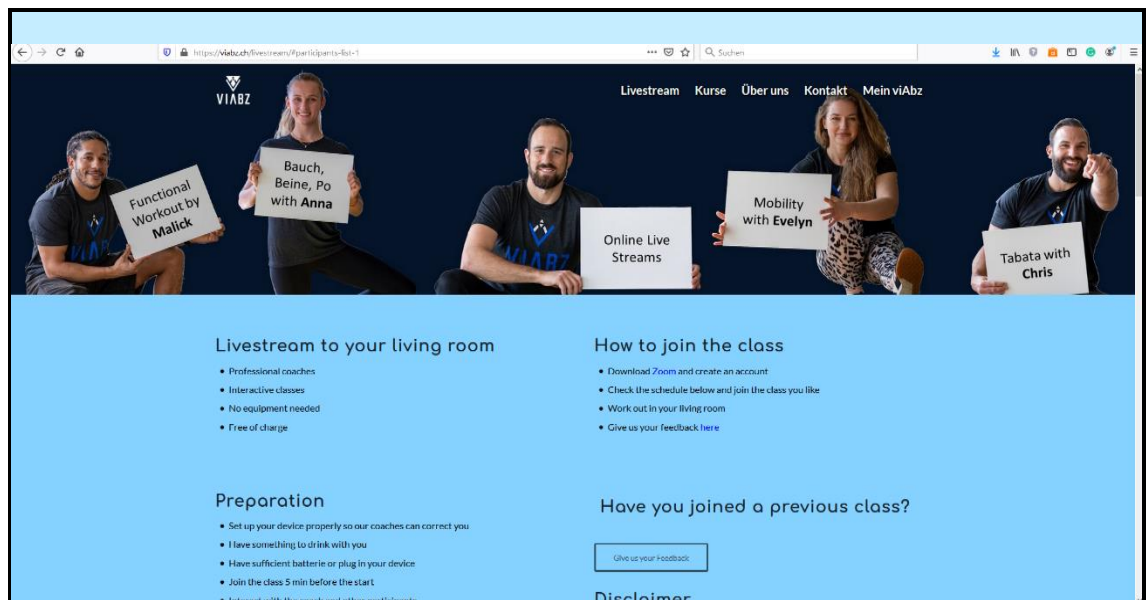
Titel: «SVSS»
Link: <https://www.svss.ch/default.asp?PROJECTID=365>

Beschreibung:
Seite des Schweizerischen Verbands in der Schule, grosse Vielfalt an Aufgaben unter Fernunterricht Sport



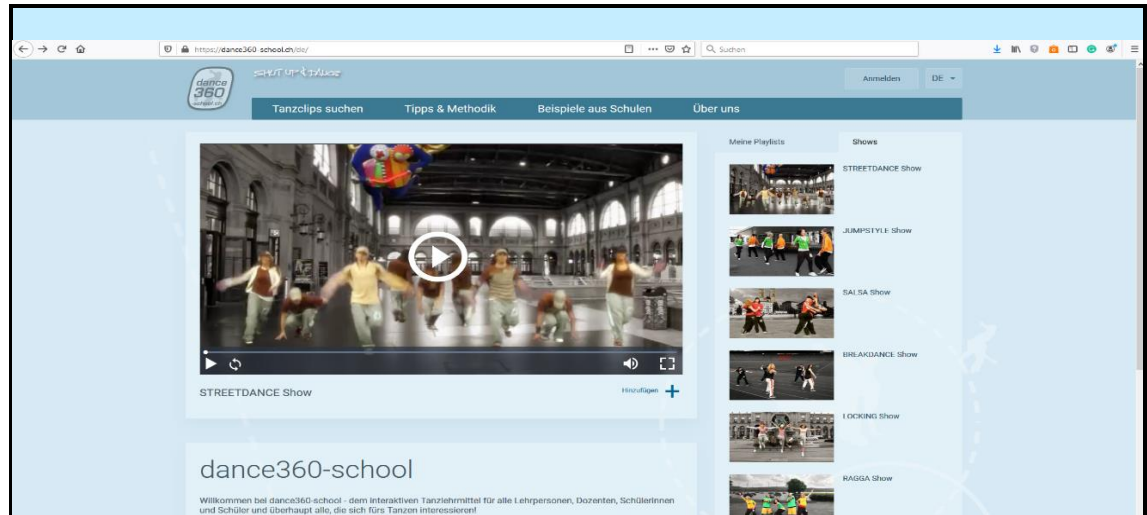
Titel: «Headspace»
Link: <https://www.headspace.com/de>

Beschreibung:
Tolle Seite mit gelungener App, Einführung in die Meditation, diverse Entspannungstechniken, gute Erklärungen, vom Anfänger bis zur Fortgeschrittenen, Gratisversione



Titel: «viAbz – Livestream to your living room»
Link: <https://viabz.ch/livestream/>

Beschreibung:
CH-Seite mit live Gratistrainings, Austausch mit Coach möglich (Mobility, Functional Workout, Bauch Beine Po, Core Tabata, Yoga, Pilates, Posture Training und mehr)



Titel: «Dance360 School»

Link: <https://dance360-school.ch/de/>

Beschreibung:

Die Seite beinhaltet mit über 400 Videoclips eine Menge an Ideen, um einzelne Schritte, kleine Kombinationen oder ganze Choreografien zu erlernen. Die Videoclips sind unter dem Register [Tanzclips](#) zu finden