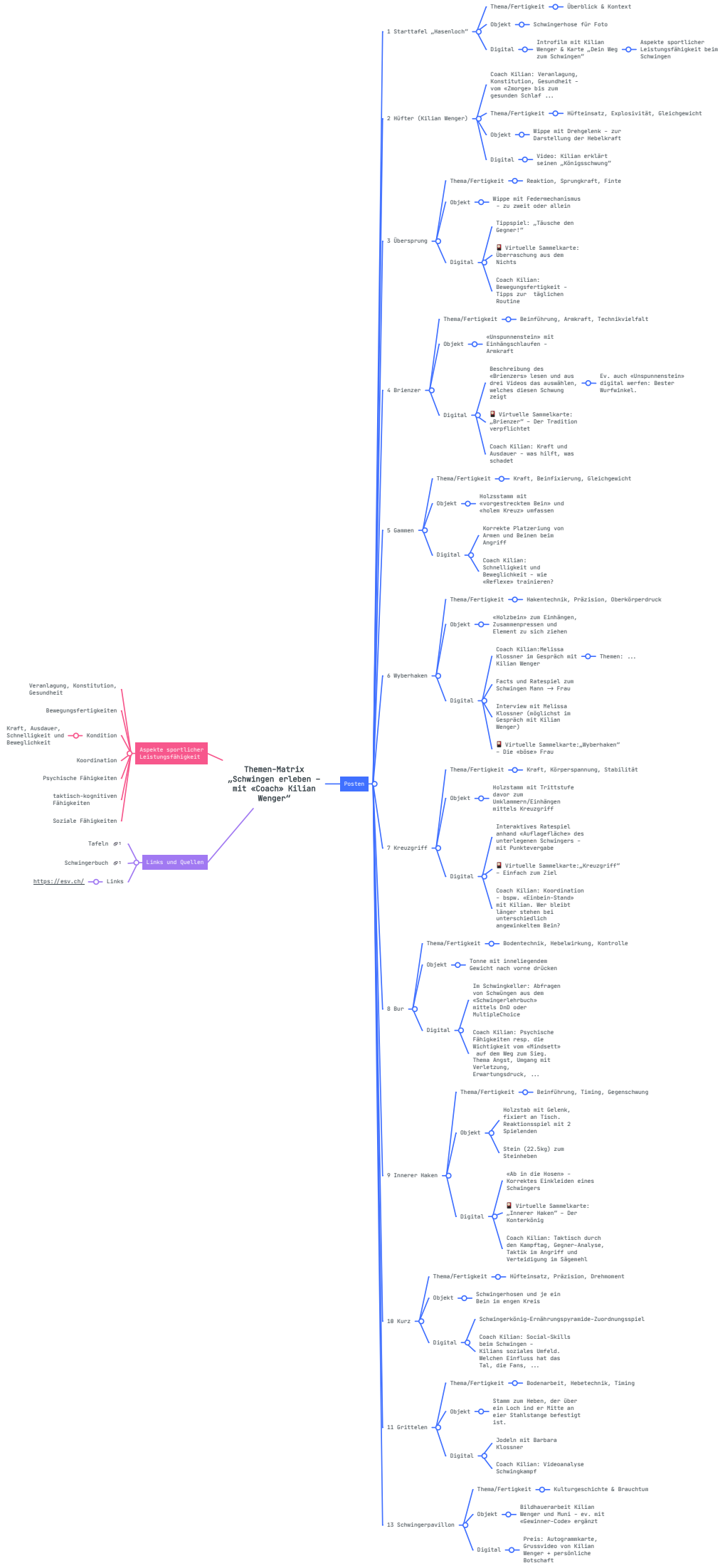




Themen-Matrix „Schwingen erleben – mit «Coach» Kilian Wenger“

1. Posten

1.1. 1 Starttafel „Hasenloch“

1.1.1. Thema/Fertigkeit

1.1.1.1. Überblick & Kontext

1.1.2. Objekt

1.1.2.1. Schwingerhose für Foto

1.1.3. Digital

1.1.3.1. Introfilm mit Kilian Wenger & Karte „Dein Weg zum Schwingen“

1.1.3.1.1. Aspekte sportlicher Leistungsfähigkeit beim Schwingen

1.2. 2 Hüfter (Kilian Wenger)

1.2.1. Coach Kilian: Veranlagung, Konstitution, Gesundheit - vom «Zmorge» bis zum gesunden Schlaf ...

1.2.2. Thema/Fertigkeit

1.2.2.1. Hüfteinsatz, Explosivität, Gleichgewicht

1.2.3. Objekt

1.2.3.1. Wippe mit Drehgelenk - zur Darstellung der Hebelkraft

1.2.4. Digital

1.2.4.1. Video: Kilian erklärt seinen „Königsschwung“

1.3. 3 Übersprung

1.3.1. Thema/Fertigkeit

1.3.1.1. Reaktion, Sprungkraft, Finte

1.3.2. Objekt

1.3.2.1. Wippe mit Federmechanismus - zu zweit oder allein

1.3.3. Digital

1.3.3.1. Tippspiel: „Täusche den Gegner!“

1.3.3.2. ☐ Virtuelle Sammelkarte: Überraschung aus dem Nichts

1.3.3.3. Coach Kilian: Bewegungsfertigkeit - Tipps zur täglichen Routine

1.4. 4 Brienzer

1.4.1. Thema/Fertigkeit

1.4.1.1. Beinführung, Armkraft, Technikvielfalt

1.4.2. Objekt

1.4.2.1. «Unspunnenstein» mit Einhängschlaufen - Armkraft

1.4.3. Digital

1.4.3.1. Beschreibung des «Brienzers» lesen und aus drei Videos das auswählen, welches diesen Schwung zeigt

1.4.3.1.1. Ev. auch «Unspunnenstein» digital werfen: Bester Wurfwinkel.

1.4.3.2. ☐ Virtuelle Sammelkarte: „Brienzer“ – Der Tradition verpflichtet

1.4.3.3. Coach Kilian: Kraft und Ausdauer - was hilft, was schadet

1.5. 5 Gammen

1.5.1. Thema/Fertigkeit

1.5.1.1. Kraft, Beinfixierung, Gleichgewicht

1.5.2. Objekt

1.5.2.1. Holzstamm mit «vorgestrecktem Bein» und «holem Kreuz» umfassen

1.5.3. Digital

1.5.3.1. Korrekte Platzeriung von Armen und Beinen beim Angriff

1.5.3.2. Coach Kilian: Schnelligkeit und Beweglichkeit - wie «Reflexe» trainieren?

1.6. 6 Wyberhaken

1.6.1. Thema/Fertigkeit

1.6.1.1. Hakentechnik, Präzision, Oberkörperdruck

1.6.2. Objekt

1.6.2.1. «Holzbein» zum Einhängen, Zusammenpressen und Element zu sich ziehen

1.6.3. Digital

1.6.3.1. Coach Kilian:Melissa Klossner im Gespräch mit Kilian Wenger

1.6.3.1.1. Themen: ...

1.6.3.2. Facts und Ratespiel zum Schwingen Mann -> Frau

1.6.3.3. Interview mit Melissa Klossner (möglichst im Gespräch mit Kilian Wenger)

1.6.3.4. ☐ Virtuelle Sammelkarte:„Wyberhaken“ – Die «böse» Frau

1.7. 7 Kreuzgriff

1.7.1. Thema/Fertigkeit

1.7.1.1. Kraft, Körperspannung, Stabilität

1.7.2. Objekt

1.7.2.1. Holzstamm mit Trittstufe davor zum Umklammern/Einhängen mittels Kreuzgriff

1.7.3. Digital

1.7.3.1. Interaktives Ratespiel anhand «Auflagefläche» des unterlegenen Schwingers - mit Punktevergabe

1.7.3.2. □ Virtuelle Sammelkarte: „Kreuzgriff“ – Einfach zum Ziel

1.7.3.3. Coach Kilian: Koordination - bspw. «Einbein-Stand» mit Kilian. Wer bleibt länger stehen bei unterschiedlich angewinkeltem Bein?

1.8. 8 Bur

1.8.1. Thema/Fertigkeit

1.8.1.1. Bodentechnik, Hebelwirkung, Kontrolle

1.8.2. Objekt

1.8.2.1. Tonne mit innenliegendem Gewicht nach vorne drücken

1.8.3. Digital

1.8.3.1. Im Schwingkeller: Abfragen von Schwüngen aus dem «Schwingerlehrbuch» mittels DnD oder MultipleChoice

1.8.3.2. Coach Kilian: Psychische Fähigkeiten resp. die Wichtigkeit vom «Mindset» auf dem Weg zum Sieg. Thema Angst, Umgang mit Verletzung, Erwartungsdruck, ...

1.9. 9 Innerer Haken

1.9.1. Thema/Fertigkeit

1.9.1.1. Beinführung, Timing, Gegenschwung

1.9.2. Objekt

1.9.2.1. Holzstab mit Gelenk, fixiert an Tisch. Reaktionsspiel mit 2 Spielenden

1.9.2.2. Stein (22.5kg) zum Steinheben

1.9.3. Digital

1.9.3.1. «Ab in die Hosen» - Korrektes Einkleiden eines Schwingers

1.9.3.2. □ Virtuelle Sammelkarte: „Innerer Haken“ – Der Konterkönig

1.9.3.3. Coach Kilian: Taktisch durch den Kampftag, Gegner-Analyse, Taktik im Angriff und Verteidigung im Sägemehl

1.10. 10 Kurz

1.10.1. Thema/Fertigkeit

1.10.1.1. Hüfteinsatz, Präzision, Drehmoment

1.10.2. Objekt

1.10.2.1. Schwingerhosen und je ein Bein im engen Kreis

1.10.3. Digital

1.10.3.1. Schwingerkönig-Ernährungspyramide-Zuordnungsspiel

1.10.3.2. Coach Kilian: Social-Skills beim Schwingen - Kilians soziales Umfeld. Welchen Einfluss hat das Tal, die Fans, ...

1.11. 11 Grittelen

1.11.1. Thema/Fertigkeit

1.11.1.1. Bodenarbeit, Hebetechnik, Timing

1.11.2. Objekt

1.11.2.1. Stamm zum Heben, der über ein Loch in der Mitte an einer Stahlstange befestigt ist.

1.11.3. Digital

1.11.3.1. Jodeln mit Barbara Klossner

1.11.3.2. Coach Kilian: Videoanalyse Schwingkampf

1.12. 13 Schwingerpavillon

1.12.1. Thema/Fertigkeit

1.12.1.1. Kulturgeschichte & Brauchtum

1.12.2. Objekt

1.12.2.1. Bildhauerarbeit Kilian Wenger und Muni - ev. mit «Gewinner-Code» ergänzt

1.12.3. Digital

1.12.3.1. Preis: Autogrammkarte, Grussvideo von Kilian Wenger + persönliche Botschaft

2. Links und Quellen

2.1. Tafeln

2.2. Schwingerbuch

2.3. Links

2.3.1. <https://esv.ch/>

3. Aspekte sportlicher Leistungsfähigkeit

3.1. Veranlagung, Konstitution, Gesundheit

3.2. Bewegungsfertigkeiten

3.3. Kondition

3.3.1. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit

3.4. Koordination

3.5. Psychische Fähigkeiten

3.6. taktisch-kognitiven Fähigkeiten

3.7. Soziale Fähigkeiten