

VORSTELLUNG IN DER SCHULKONFERENZ

GRYND GOES SCHOOL

Ein Schulhalbjahr, ein gemeinsames Ziel: der GRYND School Cup in der Siegerlandhalle. Wie das im Sportunterricht aussieht – und warum wir glauben, dass es sich lohnt.

FACE THE GRYND · FACETHEGRYND.DE

FACE THE GRYND



SCHULSPORT DARF MIT DER ZEIT GEHEN

Viele Jugendliche trainieren außerhalb der Schule längst funktionell – aber haben sie auch ein sportliches Ziel vor Augen. Wir wollen genau das in den Sportunterricht holen: ein modernes Format, das begeistert, und einen Wettkampf, auf den man hinarbeiten kann.

MOTIVATION DURCH ZIEL

Ein fester Termin am Ende des Halbjahres gibt dem Training einen Sinn. Wer auf etwas hinarbeitet, bleibt dran.

FÜR ALLE ZUGÄNGLICH

Kein Vorwissen nötig, alles ist skalierbar. Leistungsstarke werden gefordert, Einsteiger nicht abgehängt.

TEAM STATT EINZELKAMPF

Gestartet wird im Zweierteam. Das Training lebt von der Gruppe – Zusammenhalt statt Einzelbewertung.

WAS DIE SCHULE DAVON HAT

FERTIG AUFBEREITET

Eine komplette Unterrichtsreihe mit Stundenverlaufsplänen und Erklärvideos. Sofort einsetzbar, ohne Mehrarbeit für die Vorbereitung.

FORTBILDUNG INKLUSIVE

Eine Lehrkraft pro Schule wird geschult – in Technik, Organisation großer Gruppen und Differenzierung nach Leistungsniveau.

SICHER & ALTERSGERECHT

Belastung nach Jahrgang abgestuft, Technik vor Gewicht. Erklärvideos zeigen typische Fehlerbilder und den sicheren Aufbau.

EIN ECHTES ERLEBNIS

Der School Cup in der Siegerlandhalle macht aus Unterricht einen Tag, über den die Schule noch lange spricht.

EIN HALBJAHR, EIN AUFBAUPLAN

Das zweite Halbjahr bietet rund 17 Wochen Zeit. Daraus werden 16 Trainingseinheiten mit klarer Steigerung – vier Blöcke à vier Wochen, die aufeinander aufbauen.

PRO WOCHE

- Eine Einheit im Schulsport
- Eine Laufeinheit
- Optional ein kurzes Home-Workout

PRO BLOCK (4 WOCHEN)

- 4 Trainingseinheiten
- 4 Laufeinheiten
- 4 kurze Home-Workouts
- Wechselnde Schwerpunkte

DIE PROGRESSION

- Intensität steigt von Block zu Block
- Umfang wächst von Woche zu Woche
- Vom Techniklernen zum Wettkampf
- Freiwillig: Trainingstagebuch

DAS PRINZIP DAHINTER

Kein Leistungsdruck von Tag eins. Wir bauen erst Technik und Grundlage auf und steigern dann Schritt für Schritt – bis das Training am Ende dem Wettkampf ähnelt.

VON DER TECHNIK ZUM WETTKAMPF

WOCHE 1-4

GRUNDLAGE & TECHNIK

- Stationen im Zirkel, noch ohne Laufbelastung
- Intervalle mit mehr Pause als Belastung
- Bodyweight-Kraft im Unterricht & zu Hause
- Ruhiges Dauerlaufen als Hausaufgabe

Geringe Intensität

WOCHE 5-8

VERKNÜPFEN

- Erstes Zusammenspiel von Lauf & Station
- Belastung und Pause im Verhältnis 1:1
- z. B. 30 s Shuttle Run, 60 s Station, 90 s Pause
- Intensität langsam steigern

Compromised Running: Aufbau

WOCHE 9-12

COMPROMISED RUNNING

- Belastung länger als die Pause
- z. B. 60 s Lauf, 60 s Station, 60 s Lauf, 90 s Pause
- Intervalle als Hausaufgabe
- Umfang & Dauer weiter steigern

Laufen unter Vorermüdung

WOCHE 13-16

RICHTUNG WETTKAMPF

- Längere Workouts mit wenig Pause
- Denken und Tempo wie im Wettkampf
- Formaufbau zum School Cup
- Generalprobe für den großen Tag

Wettkampfnähe

SO SIEHT EINE EINHEIT AUS

Eine Doppelstunde aus Block 2 (Woche 5–8) – als Beispiel, wie eine Einheit im Schulsport konkret abläuft.

10 Min

ANKOMMEN & WARM-UP

Mobilisation, lockeres Einlaufen, Aktivierung der Muskulatur

10 Min

TECHNIK-CHECK

Zwei Stationen im Detail: saubere Ausführung vor Tempo

25 Min

HAUPTTEIL: LAUF + STATION

Intervalle 30 s Lauf, 60 s Station, 90 s Pause – im Team abwechselnd

10 Min

TEAM-CHALLENGE

Kurzer Wettkampf zweier Doubles – spielerisch, mit Anfeuern

05 Min

COOL-DOWN & FEEDBACK

Dehnen, kurze Runde: Was lief gut, was nehmen wir mit?

Rund 60 Minuten. Die Struktur bleibt über das Halbjahr gleich – nur Intensität und Umfang wachsen.



SO IST DER SCHOOL CUP AUFGEBAUT:

Klasse 8-9

- Jeweils 800m Run (insg. 5,6km)
- 750m Row
- 50 D-Ball over Shoulder (W: 9kg / M: 13kg)
- 160m Sandbag Carry (W: 13kg / M: 23kg)
- 80m Walking Lunge (W: 2x 2,5kg / M 2x 7,5kg)
- 60m Burpee Broad Jump
- 30cal AirBike

Klasse 10-12

- 1. + 7. Runde 1200m / dazwischen 800m Run (insg. 6,4km)
- 1000m Row
- 75 D-Ball over Shoulder (W: 9kg / M: 13kg)
- 200m Sandbag Carry (W: 13kg / M: 23kg)
- 100m Walking Lunge (W: 2x 2,5kg / M 2x 7,5kg)
- 80m Burpee Broad Jump
- 45cal AirBike

DER VORTEIL EINER GRYND SCHULE:

EINE LIZENZ FÜR ALLE KLASSEN

FORTBILDUNG

VORKAUFSRECHT

KONTAKT

Kevin John

0175 5156952 · kevin@facethegrynd.de