



Projekttag mit Franco Marvulli

Trainieren / Lernen wie Spitzensportler

Franco Marvulli
presents **go.on**
projects

*Lernen lernen
mit
Spitzensportlern*

Trainieren / Lernen wie Spitzensportler Konzept



Spitzensport ist in vielen Bereichen mit der Schule vergleichbar. Fleiss, Motivation und die richtige Vorgehensweise führen zum Erfolg. In meinen vielen Jahren als Profisportler habe ich selbst erfahren, dass Erfolge nur mit effizientem Training und viel Ausdauer möglich sind.

In der Schule ist es nicht anders, nur wer lernt und am Ball bleibt wird Erfolg haben. Meine Vorbereitung auf ein Rennen ist erstaunlicherweise in vielen Punkten identisch mit den Vorbereitungen der Schülerinnen und Schüler auf eine Prüfung.

Mein Ziel ist es, den Kindern und Lehrpersonen und Eltern diese Gemeinsamkeiten aufzuzeigen und viele Tipps und Tricks aus dem Sportlerleben weiterzugeben. Gemeinsam mit Trainern, Therapeuten und Lehrpersonen habe ich ein Konzept erarbeitet, welches diese Ziele verfolgt. Mit viel Elan und voller Überzeugung bin ich damit bereits quer durch das Land unterwegs.

Franco Marvulli
presents **go.on**
projects

Lernen **lernen**
mit
Spitzensportlern

Trainieren / Lernen wie Spitzensportler Impressionen



Trainieren / Lernen wie Spitzensportler Rahmenbedingungen



- 1 Tag / 6 Lektionen in der Klasse, davon 2 Lektionen Workout in der Turnhalle
- Angebot für die 3. bis 6. Klasse und die Oberstufe
- **Leitsätze**
 1. Erfolg erfordert Aufwand, Motivation und effizientes Training/ Lernen.
 2. Erfolge können nur erreicht werden, wenn Ziele gesetzt sind.
 3. Ziele nie aus den Augen verlieren.
 4. Der Weg zum Ziel muss strukturiert sein (Trainingsplan/ Lernplan).
 5. Ausgleich muss sein!

Trainieren / Lernen wie Spitzensportler

Tagesablauf



1. Franco Marvulli stellt sich und seine Sportart kurz vor

- Franco Marvulli und seine Sportart kennenlernen
- Erfolge werden aufgezeigt
- Bezug zur Thematik schaffen

2. Körper auf Arbeit einstellen

- Kurzes Workout an der frischen Luft
- Wichtigkeit von gesundem Frühstück
- Wasser als Treibstoff für Körper und Geist
- Bewegung/ Bewegungspausen/ Schulweg
- Erholung

3. Tagesablauf von Spitzensportlern im Vergleich zu Schülern

- Gemeinsamkeiten im Alltag von Spitzensportlern und Schülern
- Strukturierter Alltag mit Freizeit
- Trainingszeit/ Lernzeit in vorgegebene Strukturen einplanen
- Wichtigkeit von Ausgleichen (Hobbies)

Trainieren / Lernen wie Spitzensportler

Tagesablauf



4. Wie sieht effizientes Training / Lernen aus?

Ziele setzen, Ziele verfolgen, effizient Trainieren / Lernen

- Ziele setzen / Ziele verfolgen
- Effizientes Trainieren / Lernen
- Richtige Planung als wichtiger Bestandteil
- Ziele setzen, aber wie? (Motivationsdreieck)
- Grundsätze der Trainingslehre/ Grundsätze vom Lernen lernen
- Umgang mit Druck / Nervosität
- Trainingsplan / Lernplan für die nächste Prüfung erstellen

5. Workout in der Turnhalle

- Bewegung hilft beim Lernen
- Sinnvolle und kindgerechte Konzentrationsübungen
- Sommerolympiade, bewegtes Lernen (Postenlauf)
- Zusammenfassung / Resümee

Trainieren / Lernen wie Spitzensportler

Anmeldung



Bei Interesse melden Sie sich gerne per Mail unter Angabe Ihrer:

- Schule
- Klassenstufe
- Namen und
- Kontaktdaten

Emailadresse: **iris@goonprojects.com**



Ihre Ansprechperson, Iris Kunkel, freut sich über Ihre Anmeldung und wird sich umgehend mit Ihnen in Verbindung setzen.