

## Sport-Apps

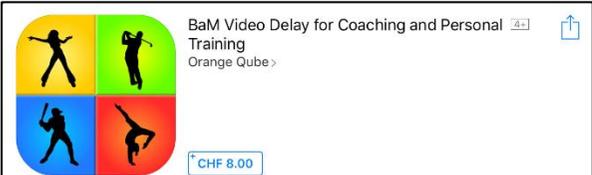
Pius Aschwanden, Oberstufe Näfels (GL)

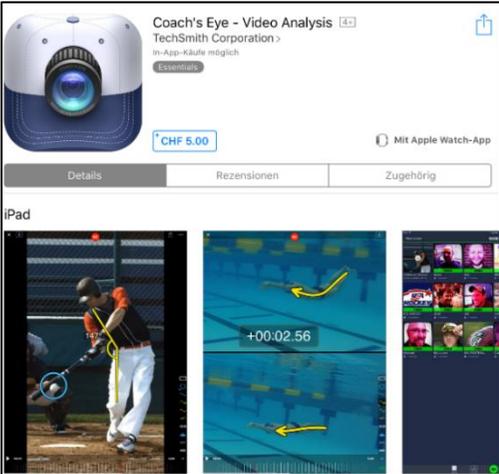
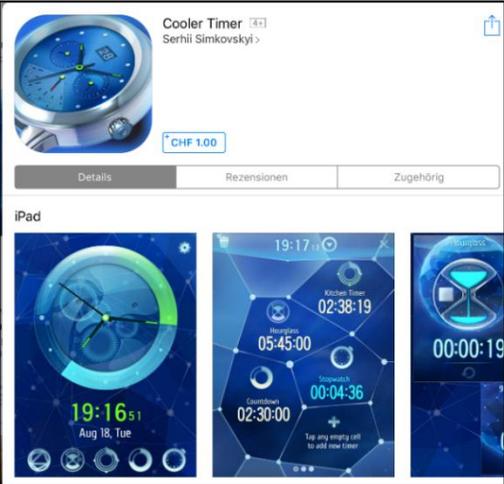
Einfache Sport-Apps, die einfach im Unterricht einzusetzen sind und tatsächlich einen Mehrwert im Unterricht generieren, werden vorgestellt und ausprobiert. Schwierigkeiten, Probleme, Vor- und Nachteile der Apps werden aufgezeigt.

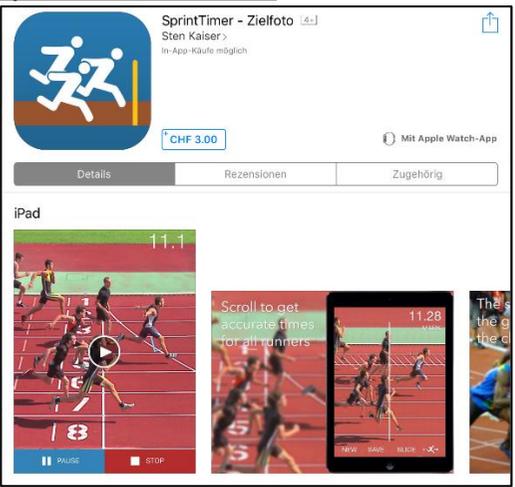
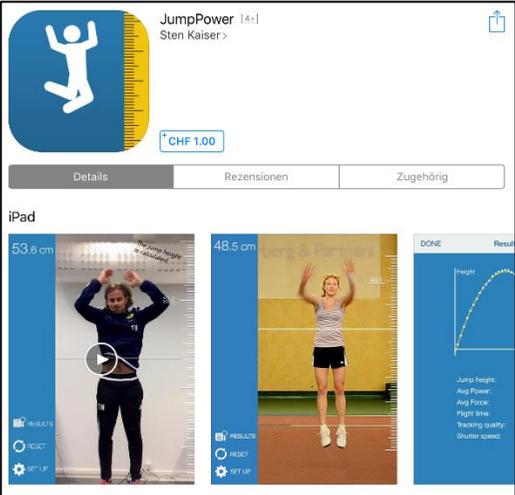
### Grundsätzliches Problem im Sportunterricht:

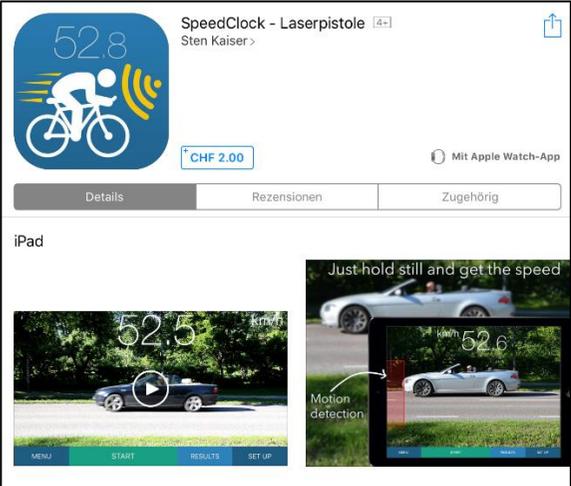
Im Unterricht, gerade im Sport, ist die persönliche Beziehung und Arbeit zu den Schülerinnen und Schülern wichtig. Zu langes herumdrücken an den Tablets oder Smartphone erhöht den Fokus auf das Gerät, vermindert die Aufsicht über die Schüler/innen und so verringert sich die Aktivität im Unterricht. Nachfolgend habe ich versucht einige Sport-Apps herauszupicken, die tatsächlich entweder eine Entlastung für die oder Ergänzung zur Lehrperson bedeutet.

### Sport-Apps präsentiert im Workshop am 18.3.2017 in Wil

Name / Preis	Grundsätzliches zur App	Vor- und Nachteile	Bemerkungen
<p><b>Video delay</b> von Orange Qube</p>  <p>BaM Video Delay for Coaching and Personal Training Orange Qube &gt;</p> <p>CHF 8.00</p> <p>Details    Rezensionen    Zugehörig</p> <p>iPad</p>  <p>Beschreibung</p> <p>Featured in the TOP 10 SPORTS apps in USA First real video delay - continuously showing what just happened for quick visual feedback Used by sport coaches, PE teachers, professional athletes and dancers ... or if you just don't want to look</p>	<p>Mein meistgebrauchtes App!</p> <p>Gibt die Video-Informationen auf den Bildschirm wieder. Dabei kann eine Verzögerung von null Sekunden bis zwei Minuten eingestellt werden.</p> <p>Einstellungen ermöglichen das Umschalten auf die Kamera oder Bildschirmkamera. Das Bild kann Viergeteilt werden und jedes der vier Bilder kann die Zeitverzögerung separat eingestellt werden.</p> <p>Beispiel: Hochsprung und der Schüler kann sich anschliessend selber ansehen.</p>	<p>+ einfache Bedienung + kein Hantieren während dem Gebrauch auf dem Tablet + Sachinformationen werden wiedergegeben + nichts wird abgespeichert, sind die Bilder abgespielt, sind sie weg + unspezifische App: für alles einsetzbar im Bewegungslernen (Tanzen, Leichtathletik, Spiel, ...)</p> <p>- relativ teuer (CHF 8.-) - Bildqualität ist nicht top</p>	<p>Alternative:</p>  <p><b>Video delay – sport analysis!</b> von «GraafICT» (ab CHF 2.-)</p> <p>+ bessere Bildqualität + mit Zeichen-Tool</p> <p>- Einstellungsmöglichkeit 0-15s</p>

Name / Preis	Grundsätzliches zur App	Vor- und Nachteile	Bemerkungen
<p><b>Coach's Eye – Video Analysis</b> von TechSmith Co.</p> 	<p>Das Standard-App zur Bewegungsanalyse. Videos können in der App oder von der Video-Galerie importiert werden.</p> <p>Eignet sich nur in sehr kleinen Klassen oder Einzelunterricht. Gut in Verwendung mit anderen Apps (z.B. Sprint Timer, Ziel-Einlauf im Video Finish) zum Anschauen der Filme mit dem Scrollen des Films <b>nach</b> dem Unterricht.</p> <p>Preis : CHF 5.-</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ gutes Tool zur Bewegungsanalyse</li> <li>+ Slow Motion Funktion</li> <li>+ Film kann bis zum gewünschten Bild mit Fingern gescrollt und gestoppt werden</li> <li>+ kann mit einer GoPro verbunden werden (z.B. Unterwasseraufnahmen)</li> <li>- aufgeblasene App</li> <li>- Achtung: die in der App gefilmten Filme sind nur in der App anschaubar</li> <li>- im Klassenverband kaum geeignet</li> </ul>	<p>Alternative:</p>  <p><b>Sportalyzer Pro</b> von «GraafICT» (ab CHF 2.-)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ deutschsprachig</li> <li>+ Variante zu ausgedehnter Analyse zu PDF</li> <li>- holprig in der Bedienung</li> </ul>
<p><b>Cool Timer</b> von Serhii Simkovskiy</p> 	<p>Stoppuhren und Timer gibt es viele. Diese TimerApp kann verschiedene Sachen gleichzeitig.</p> <p><b>Stoppuhr</b> (Spit-Modus, Rundenmodus, Normal), <b>Countdown</b> (&amp; Countup), <b>Kitchen Timer</b>, <b>Sanduhrmodus</b> und normale <b>Uhrenanzeige</b>.</p> <p>Preis: CHF 1.-</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ alles in einem</li> <li>+ jede einzelne Funktion ist als Einzel-App gratis erhältlich (Werbung)</li> <li>+ alle Funktionen können gleichzeitig gebraucht und bedient werden</li> <li>+ jede Funktion kann nebeneinander laufen</li> <li>- grafisch zu kontrastlos</li> <li>- Bedienung muss geübt sein</li> <li>- paralleler Gebrauch selten</li> </ul>	<p>Begeistert in Funktion, ist aber nicht wirklich praxistauglich. Es gibt viele andere Stoppuhren.</p> <p>Alternative:</p> <p><b>Tim O's Studio; Stoppuhr</b></p>  <p>Nur Starten, Stoppen und Zurücksetzen! Mit grossen Zahlen. (nichts Grösseres gefunden)</p> <p>Achtung läuft nur bedingt genau, geht nämlich ca. zwei Sekunden pro Stunde nach!</p>

Name / Preis	Grundsätzliches zur App	Vor- und Nachteile	Bemerkungen
<p><b>Sprint Timer – Zielfoto</b> von Stan Kaiser</p>  <p>The screenshot shows the app's main interface with a runner icon, a price tag of CHF 3.00, and a 'Mit Apple Watch-App' button. Below are tabs for 'Details', 'Rezensionen', and 'Zugehörig'. An iPad preview shows a video of a race finish with a timer overlay.</p>	<p>Man kann ein Foto Finish im Sprint mit der zugehörigen Zeit anschauen wie «richtig». Es gibt die Möglichkeit mit Video Finish eine Zieleinlaufkontrolle mit Zeit zu machen. Zum Beispiel geht das sehr gut bei einem Ausdaueranlass. Es wird dabei nur die Bild-Sequenz mit der dazugehörigen Zeit des Zieleinlaufenden gemacht. Wenn niemand ins Ziel läuft dann wird nichts aufgenommen. Ein Rundenzählen mit Split Time -Modus ist integriert. Preis: CHF 3.-</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Wir im Fernsehen kann anschliessend der Zieleinlauf mit der Zeit kontrolliert werden</li> <li>+ Einstellungen ermöglichen ziemlich unabhängigen Gebrauch; Starten und stehen lassen</li> <li>- Braucht Übung zum bedienen</li> <li>- Englischkenntnisse nötig</li> <li>- Zeit im Sprint wenn manuell gestartet, ist ca. 0.2s verspätet (Reaktionszeit des Touchscreen) separat stoppen</li> </ul>	<p>Ich kenne keine so einfach funktionierende Alternative. Besonders der Video Finish ist gelungen. So kann man am Zielort das Gerät aufstellen, starten und mit den Schülerinnen und Schülern auf eine Runde gehen. Im Ziel werden die einlaufenden Teilnehmer mit der Zeit erfasst. Es kann direkt angeschaut werden, kann aber auch abgespeichert werden. Und mittels z.B. Coach's Eye angeschaut werden</p>
<p><b>Jump Power</b> von Stan Kaiser</p>  <p>The screenshot shows the app's main interface with a jumping person icon, a price tag of CHF 1.00, and a 'Mit Apple Watch-App' button. Below are tabs for 'Details', 'Rezensionen', and 'Zugehörig'. An iPad preview shows a person jumping with a height measurement of 53.6 cm and a graph of the jump.</p>	<p>Witzige App zur Messung der Sprunghöhe. Die Person steht aufrecht 2-3m vor dem Gerät. Auf den Signalton springt man. Blick muss Richtung Gerät sein. Mittels Gesichtserkennung rechnet das Gerät die Höhe des Sprunges. Ein Video kann aufgezeichnet werden und mit der Gewichtsangabe kann man noch eine Kraftmessung machen. Dabei werden Kräfte gemessen, die nur mit einer Kraftmessplatte möglich wären.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ sehr einfach zu bedienen, wenn alles eingestellt ist</li> <li>+ Biomechanik / Physik kann es auch nützlich sein</li> <li>+ abspeichern des Sprunges und der Daten möglich</li> <li>+ kann gut neben dem Hochsprung als Zusatzposten aufgestellt werden um Wartezeiten zu verringern</li> <li>- Englischkenntnisse nötig</li> <li>- man kann das Gerät gut Täuschen (Start bereits in den Knien)</li> </ul>	<p>Hat Suchtpotential ;-) Keiner probiert nur einen Sprung aus.... Ich will nochmal! Preis: CHF 1.-</p>

Name / Preis	Grundsätzliches zur App	Vor- und Nachteile	Bemerkungen
<p><b>Speed Clock</b> von Stan Kaiser</p>  <p>Preis: CHF 2.-</p>	<p>Geschwindigkeitsmessung verschiedener Art ist möglich. Ein Einsatz sowohl im Alltag, Sport- oder Physikunterricht bietet sich an. Im Sport kann man dies gut beim Sprinttraining einsetzen. Mittels Detektion wird die Person in einer eingestellten Distanz erfasst und vermessen. Daraus wird die Geschwindigkeit ermittelt. Messung kann in m/s, km/h, mph, ft/s, oder knot angegeben werden.</p> <p>Preis: CHF 2.-</p>	<p>+ kann fix aufgestellt werden und mittels automatischen Reset werden dauern die vorbeirennenden Personen gemessen.          + Resultat wird ausgerufen          + Bilder inkl. Tempo (Resultate) können gespeichert werden          + motivierend für Schüler/innen</p> <p>- Distanz zur Messung wichtig, Schüler/innen können das Gerät täuschen          - Einstellungen in Englisch und Anspruchsvoll</p>	<p>Es gibt noch zahlreicherer Möglichkeiten. So können zwei Tablet miteinander verbunden werden und die Messung über eine grössere Distanz gemacht werden. Es können auch Bälle im Flug gemessen werden. Braucht aber viel mehr Aufwand im Handling mit dem Gerät. Ebenfalls dabei ist eine Distanzmessung.</p>

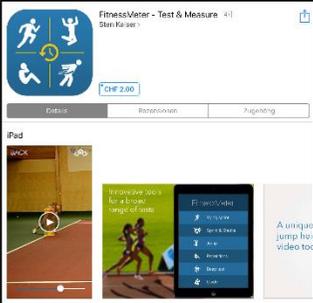
## Material

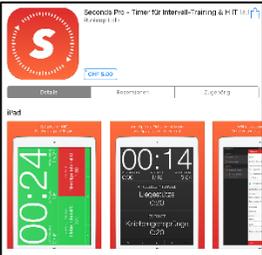
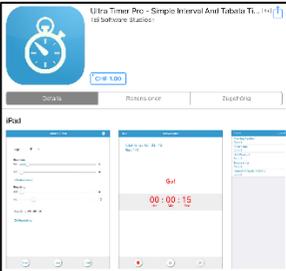
Im Workshop gebrauchte Materialien sind:

- iPad Air 2
- Stativ von K&M 19776, Universal Tablet-PC Stativ (CHF 72.-)
- Schutzhülle: STM Dux schockresistentes Case für Stürze bis 2m, spritzfeste Hülle (CHF 58.50)

Die Hülle erweist sich als klobig, aber das Tablet bleibt ganz. Das Stativ bietet nur einen 90° Winkel und somit manchmal umständlich. Die Möglichkeit das Tablet 360° wäre wünschenswert. Es gibt sicher bessere Lösungen.

## Weitere Tipps für Apps

Name / Preis	Grundsätzliches zur App	Vor- und Nachteile	Bemerkungen
<p><b>AKTIVDISPENS® - Bewegen trotz Dispens</b> von Roland Meier</p> 	<p>Übungssammlung von für Schüler/innen die wegen Verletzung nur eingeschränkt mitmachen können. Die Übungen werden dargestellt und erklärt, können aber auch per Film angeschaut werden. Dazugehörig gäbe es ein Arzzeugnis siehe <a href="http://www.activdispens.ch">www.activdispens.ch</a></p>	<p>+ Übungen werden automatisch je nach Verletzung zusammengestellt. + individuelle Übungen Zusammenstellbar</p> <p>- Braucht separater Raum und Materialien</p> <p>-</p>	<p>Die App macht nicht viel, sortiert lediglich. Für die Arbeit mir Schüler/innen bietet sich ev. eine laminierte Ausdruckversion besser an.</p> <p>Die App ist gratis!</p>
<p><b>Fitness Meter – Test &amp; Messure</b> von Stan Kaiser</p> 	<p>Spielerei mit verschiedener Testarten: Flying sprint, Sprint &amp; Shuttle, Jump, Repetitions und Beep test</p>	<p>+ spannende Ideen für Tests</p> <p>- grosser Einstellungsaufwand</p> <p>- viel Bearbeitungszeit am Tablet</p> <p>- aufwendig und kompliziert, sprich: umständlich</p>	<p>Naja! Wer Spass und Zeit hat kann es einen Mehrwert bieten.</p> <p>Preis: CHF 2.-</p>
<p><b>Lap Tracker – Auto Timer</b> von Stan Kaiser</p> 	<p>Rundenzähler für bis zu vier Teilnehmer (vier Detektionszonen sprich genau zugeteilte Bahnen). Im Prinzip eine automatische Stoppuhr im Lap-Time Modus (Rundenmodus) die selber zählt und stoppt.</p>	<p>+ vier Detektionszonen + ideal im Selbsttraining, sprich für alleine</p> <p>- Im Unterricht nur mit Aufwand Einsetzbar, schon gar nicht mit mehreren Detektionszonen</p> <p>- praktisch simpel benutzbar nur für einen Teilnehmer.</p>	<p>Praktisch ist die Anzeige (Rangliste) für die besten Runden.</p> <p>Preis: CHF 2.-</p>

Name / Preis	Grundsätzliches zur App	Vor- und Nachteile	Bemerkungen
<p><b>Seconds Pro – Timer für Intervall-Training</b> von Runloop Ltd.</p> 	<p>Trainingseinheiten, Turniere oder anderes kann so geplant, abgespeichert werden. Zeit und Pausen sowie die Aufgaben laufen autonom.</p>	<p>+ Aufsicht der Teilnehmer besser + volle Zeitkontrolle auch für die Teilnehmer</p> <p>- Stimme ist gewöhnungsbedürftig</p>	<p>Praktisch ist die Speicherung verschiedenster Programme. Preis: CHF 5.-</p> <p>Alternativen gibt's enorm viele. Preis: CHF 5.-</p>
<p><b>Ultra Timer</b> von Plain and Simple Software</p> 	<p>Vom Preis her günstigere Alternative zu Seconds Pro</p>	<p>Siehe Seconds Pro</p>	<p>Es gibt viele Apps dieser Art. Spezialisiert, z.B. mit besserer Musikkompatibilität etc.</p> <p>Preis: CHF 2.-</p>
<p><b>Ultra Timer Pro - Simple Intervall and Tabata Timer</b> von Tei Software Studio</p> 	<p>Aufs Wesentliche abgespeckte Version eines Timers zu den oben erwähnten Ultra Timer und Seconds Pro.</p>	<p>+ sehr simpel + leicht zu bedienen + Speichermöglichkeiten</p> <p>- optisch klein und nüchtern - nicht zum Aufstellen für Teilnehmer</p>	<p>Meistens reicht dieser Timer</p> <p>Preis: CHF 1.-</p>

Name / Preis	Grundsätzliches zur App	Vor- und Nachteile	Bemerkungen
<p><b>Tempo SloMo – Bpm Music Practice Slow Down</b> von Martian Storm Ltd.</p> 	<p>Damit kann man gespeicherte Musik auf dem Tablet vom Tempo her reduzieren oder beschleunigen und so beim Üben für einen Tanz oder beim Seilspringen die Musik auf das passende Tempo legen. Die Tonhöhe des Sängers sollte erhalten bleiben.</p>		<p>Preis: gratis mit in App-Käufen</p>
<p><b>Nice Clock – The beautiful clock app</b> von Michi Zurmühle</p> 	<p>Einfach eine Uhr mit grosser Anzeige von Datum und Zeit. Farblich gestaltbar.</p>	<p>+ simpel und praktisch</p>	<p>Manchmal braucht man einfach eine Uhr. Bei Spielturnieren, beim OL oder sonst an einem Ort wo es sonst keine hat.</p> <p>Preis: gratis</p>