



**Wochenplan für Lehrkräfte im Projekt**  
**„MBS & ALBA – GANZ GROSSER SPORT IN BRANDENBURG“**  
**Grundschule**

**1. Spiel der Woche: Uhrenspringen**

Ort:	Klassenzimmer oder Schulhof
Anzahl Kinder:	beliebig
Alter:	Grundschulalter
Form:	Individuelle Übungen
Benötigtes Material:	keines
Ziel:	Fitness, Koordination
Dauer:	5 Minuten



Beschreibung der Übung:

Alle Schüler\*innen stellen sich vor, dass sie in der Mitte einer Uhr mit Zeigern stehen, dann springen sie locker auf der Stelle. Wenn der\*die Spielleiter\*in eine Uhrzeit ruft: Mit dem rechten Fuß so schnell wie möglich auf die richtige Uhrzeit springen, der linke Fuß wird in die entgegengesetzte Richtung bewegt. Im Anschluss so schnell wie möglich wieder mit beiden Füßen in die Ausgangsposition.

Wichtig: schnelle Reaktion und Ausführung.

Varianten:

- Mehrere Uhrzeiten direkt nacheinander rufen
- Uhrzeit wird nur noch mit der Hand angezeigt
- Bei einer geraden Uhrzeit beim Sprung in die Hände klatschen

**Ballhandling auf Abstand (eher 4-6. Klasse)**

Alle brauchen einen Ball und müssen sich auf Abstand in der Halle oder auf dem Schulhof verteilen, Blick in Richtung der Lehrkraft. Es ist nicht wichtig, wie schnell die Kinder die Übung machen. Es soll vor allem ein Gefühl für den Ball entwickelt werden.

Aufgaben:

- Dribbeln (rechts oder links) nach 30 bis 45 Sekunden Hand wechseln
- Auf einer Seite versuchen neben dem Körper vor und zurück zu dribbeln, nach 30 bis 45 Sekunden Hand wechseln
- Handwechsel vor dem Körper
- Handwechsel durch die Beine (der Ball darf auch erstmal mit beiden Händen gefangen werden, oder wegrollen)
- Ball auf den Boden legen und eine 8 um die Füße rollen



**Wochenplan für Lehrkräfte im Projekt**  
**„MBS & ALBA – GANZ GROSSER SPORT IN BRANDENBURG“**  
**Grundschule**

- Ball aufnehmen und versuchen die 8 um die Füße zu dribbeln
- Ball um die Beine kreisen lassen
- Ball um die Hüfte kreisen lassen
- Ball um den Kopf kreisen lassen
- Verbindung der letzten drei Übungen, Ball erst um die Beine, dann um die Hüfte und dann um den Kopf kreisen lassen und wieder zurück.
- Ball hochwerfen und fangen, wenn es klappt, möglichst oft dabei klatschen
- Für Fortgeschrittene Ball hochwerfen und versuchen hinter dem Rücken zu fangen

Tipp: Auf Schüler\*innen hören, wenn Übungen zu einfach sind etwas schneller Wechseln, bei schwierigen Übungen mehr Zeit zum Ausprobieren lassen.