



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

Grundschule I

Athletiktraining der Woche

(versucht die Übungen an drei Tagen der Woche durchzuführen)

Nr.	Übung	Wie oft?	Pause?	Vorsicht
1	Normale Hampelmänner	20	Nein	Genug Platz
2	Kniehebelauf	20 pro Bein	Ja, kurz durchatmen	Nicht stampfen!
3	Auf dem Rücken liegen und Kerze machen	10	Nein	Stütz deinen Rücken gut mit den Händen ab
4	Hampelmänner, die Beine hüpfen aber vor und zurück, Arme bleiben in derselben Richtung wie bei 1.	20	Nein	Achte auf den Rhythmus und die verschiedenen Richtungen
5	Vorwärtsrolle und Rückwärtsrolle hin und her	Je 5	Ja etwas 30 sec	Genug Platz
6	Hockstecksprünge	10	Ja, kurz durchatmen	Genug Platz
7	Brustschwimmen auf dem Bauch liegend. Wie im Schwimmbad, du machst die Schwimmbewegung auf dem Bauch liegend nach. Beine im Froschschlag, Arme normal wie im Wasser.	Bis 15 zählen	Nein	Rücken schön anspannen, nur der Bauch und das Becken berühren den Boden, Arme und Beine machen die Schwimmbewegung

Koordination

Eure Aufgabe ist es, auf einem Bein zu stehen. Versucht anfangs nur diese Position zu halten (zählt leise im Kopf bis 5). Probiert es mit beiden Beinen aus. Wichtig dabei ist, dass euer Oberkörper gerade und euer Blick nach vorn gerichtet sind. Ihr könnt gern euer Knie leicht an beugen. Nun wird es etwas schwieriger, versucht, während ihr auf einem Bein steht, den Kopf zu drehen. Erstmal langsam nach links, dann langsam nach rechts. Es wird noch schwieriger! Versucht das Ganze mit geschlossenen Augen. Erstmal nur auf einem Bein, ohne den Kopf zu bewegen. Solltet ihr das gemeistert haben, versucht gern wieder dabei euren Kopf nach rechts oder links zu drehen. Ihr könnt gerne eure Arme zur Hilfe nehmen, um das Gleichgewicht zu halten.

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

Spiel der Woche: Basketball Origami (Unter dem link findet ihr ein Video mit einer Erklärung zum Basteln)

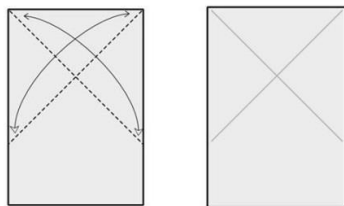
Bastelt euren eigenen Basketballkorb.

Probiert aus, wie oft ihr bei 10 Würfeln trefft. Wenn ihr 7- bis 10-mal trefft, geht weiter weg, wenn es weniger als 4 sind, geht ein Stück näher an den Korb.



Basketball hoop

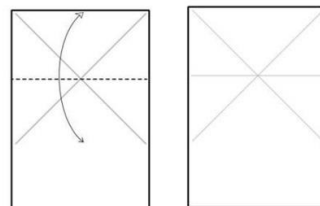
1



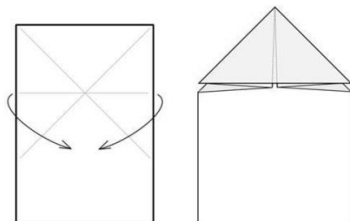
2



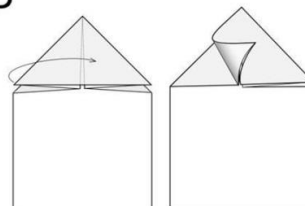
3



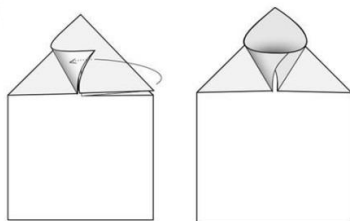
4



5



6



7

