

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

1. Athletiktraining

(versucht die Übungen an drei Tagen der Woche durchzuführen)

Nr.	Übung	Wie oft?	Pause?	Vorsicht
1	Normale Hampelmänner	20	Nein	Genug Platz
2	Windmühle Das linke Bein anwinkeln und gleichzeitig die rechte Faust nach oben strecken, dann die andere Seite	15 pro Bein	Ja, kurz durchatmen	Genug Platz
3	Holzhacken mit Kniebeuge	10	Nein	Richtig nach oben strecken, dann kräftig hacken mit ausgestreckten Armen!
4	Skifahr Hops Füße zusammen und Knie angewinkelt in Skifahrerposition von Seite zu Seite springen	20	Ja kurz durchatmen	Die Füße bleiben zusammen, nicht stampfen!
5	Frösche	10	Ja etwas 30 sec	Genug Platz, leise landen!
6	Holzhacken auf dem Bauch	20	Ja, kurz durchatmen	Genug Platz
7	Kniebeuge und einen Korb werfen*	5 Treffer	Nein	Eine leichte Kniebeuge reicht, konzentrier dich lieber auf den Wurf

***nehmt euch einfach einen Wäschekorb, oder einen anderen Korb den ihr in eurem Zimmer habt und ein paar Socken als Korb und Basketball.**

2. Koordination

Heute seid ihr Wirbelstürme. Dreht euch 1 oder 2 Mal um eure eigene Körperachse. Gerne könnt ihr auch 3 kleine, ganz schnelle, Runden laufen. Versucht nach der 3 Runde euch auf ein Bein zu stellen und schaut ob ihr euer Gleichgewicht halten könnt (pro Bein zweimal).

Probiert es gern auch mit geschlossenen Augen!

Am Ende steht ihr wieder auf einem Bein. Versucht dann nochmal das Gleichgewicht zu halten während ihr mit dem anderen Bein nach hinten schwingt, nach vorne schwingt und auch mal zur Seite schwingt. Auch hier wieder beide Beine versuchen! Achtet auch auf euren geraden Oberkörper und eure gebeugten Knie.

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

3. Basketball

Ballhandling:

<https://www.youtube.com/watch?v=0EBsTjrc69Y>

4. Spiel der Woche

Basketball zu Hause.

Nehmt euch den Korb den ihr bei den Athletikübungen schon benutzt habt und stellt ihn an unterschiedlichen Stellen in euer Zimmer (in die Ecke, auf Bett oder auf ein Regal).

Ihr habt 10 Wurfversuche für jede Position.

Fragt doch mal eure Eltern, Geschwister oder Freunde, wie viele Treffer sie schaffen.

