

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

Athletiktraining

Dieses Programm könnt ihr 3-4mal in der Woche machen, macht euch zuhause etwas Platz, damit ihr euch nicht wehtut beim Üben.

Wenn ihr keinen Teppich als Unterlage habt, dann empfehle ich euch, dass ihr eure Bettdecke oder ein flauschiges Handtuch unterlegt, vielleicht gibt es ja bei euch zuhause sogar eine Yogamatte...?

Mache das Programm 2mal hintereinander:

Du kannst dir außerdem aussuchen, ob du eine bestimmte Strecke immer wieder vorwärtsläufst, oder auch mal rückwärts. Gezählt werden immer die Schritte.

Wieder brauchst du etwa 10min für alle Übungen...

Nr.	Übung	Wie oft?	Pause?	Vorsicht
1	Normale Hampelmänner	20	Nein	Genug Platz
2	Sanfte Hasenhüpfer Hüpf wie eine Häse kreuz und quer über deinen Teppich	15	Ja, kurz durchatmen	Genug Platz
3	Bärengang (einfach) Hände und Füße sind auf dem Boden, Po ist in die Luft gestreckt. Gehe mit fast gestreckten Beinen	30	Nein	Der Po ist der höchste Punkt deines Körpers.
4	Krabbengang	20	Ja kurz durchatmen	Schön die Mitte hoch zur Decke strecken.
5	Entengang Geh vorwärts, während du in der Hocke bist	10	Ja etwas 30 sec	Vergiss nicht, mit den Flügeln zu schlagen.
6	Bärengang (schwer) Wie bei 3. Nur seitlich	20	Ja, kurz durchatmen	Wie bei 3.
7	Tiegerschleichen Wie bei, Bärengang sind nur Hände und Füße am Boden.	15	Ja	Schön tief und ganz leise

Koordination

Heute benötigt ihr 2 Bälle (Tennisbälle/Socken).

1. Werft diese Bälle gleichzeitig hoch und fangt sie mit derselben Hand wieder auf. Versucht nach 3 bis 4 Versuchen die gleiche Flugkurve bei beiden Bällen zu haben
2. Werft beide Bälle hoch und versucht sie mit der jeweils anderen Hand wieder zu fangen.
3. Versucht nun den Ball aus der rechten Hand in die linke Hand zu werfen und den anderen Ball von der linken in die rechte Hand zu geben.
4. Letzte Übung, versucht beide Bälle hochzuwerfen und euch hinzusetzen. Fangt die Bälle dann im Sitzen (Probiert es gern auch mal andersherum)

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

Basketball

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

Als erstes aktivieren wir die Fingerspitzen. Der Ball wird von einer Hand in die andere getippt. Dann lassen wir den Ball kreisen.

Im Video sind verschiedene Varianten zu sehen, probiert sie alle aus!

Spiel der Woche

Versucht heute eine Münze in ein Glas zu schnippen. Die Münze liegt an der Tischkante, halb auf dem Tisch. Mit dem Daumen wird die Münze nach oben geschnippt. Der Becher oder das Glas sollte eine Handbreite vom Tischrand entfernt stehen

Wenn ihr es mit verschiedenen Münzen geschafft habt, fordert doch mal Mama oder Papa zu einer Challenge heraus.