



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

Spiel der Woche: Schnelle Füße

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

Beschreibung der Übung:

Alle Schüler*innen stellen sich an eine kleine, gedachte oder gemalte Linie. Die Füße gehen nacheinander über die Linie. Zunächst in der Kombination rechts -> links vor und zurück.

Wichtig: flüssiger Rhythmus und nicht springen, sondern die Füße nacheinander bewegen.

Varianten:

- Rhythmus umkehren (links -> rechts) oder brechen (links -> rechts vor, rechts -> links zurück)
- Den Füßen Aufgaben geben: z.B. klatschen, wenn der rechte Fuß vorne aufsetzt oder
- einen Buchstaben in der Reihenfolge des Alphabets nennen, immer wenn der linke
- Fuß hinten aufsetzt
- Einige Varianten (nicht zu viele gleichzeitig) kombinieren

Ballhandling auf Abstand

Alle brauchen einen Ball und müssen sich auf Abstand in der Halle 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
- Ball aufnehmen und versuchen die 8 um die Füße zu dribbeln



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

Oberschule

- 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.