



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

Oberschule I

Athletiktraining & Kraftübung der Woche:

Dieses Programm besteht aus 5 Einheiten, die ihr in der vorgegebenen Reihenfolge in den nächsten Wochen durchführt. Wir wollen uns dabei zuerst die Hauptübungen aus dem KSÜ (Körper stabilisierende Übungen) oder auch dem Athletiktraining heraussuchen und genauer unter die Lupe nehmen. Wenn möglich, lerntauch gleich die englischen Begriffe dazu, die werden euch nämlich in den nächsten Jahren noch häufiger begegnen. Wir gehen auch davon aus, dass ihr die Übungen alle kennt. Wir wollen zu Beginn aber noch mal auf Details eingehen, die im Training manchmal übersehen werden:

- 1) Push-Up (Liegestütz)
- 2) Sit-Up & Crunch (Aufsetzen und Bauchpresse)
- 3) Squat (Kniebeuge)
- 4) Lunge (Ausfallschritt)
- 5) Planking (Stützen)
- 6) Glute Bridge (Brücke)

Allgemeine Hinweise:

Spannung: Bei all diesen Übungen ist es wichtig, dass ihr euren gesamten Körper unter Spannung haltet. Das bedeutet, dass die Füße fest auf dem Boden stehen, ihr euer Gesäß anspannt (zusammenkneifen!), den Bauch festmacht, so als würdet ihr einen flachen Bauch machen wollen oder einen Schlag abwehren. Die Schultern zieht ihr hinten etwas zusammen, aber nicht nach oben zu den Ohren.

Atmung: Um es nicht zu kompliziert zu machen, wann man am besten ein- und wann ausatmet, versucht einfach, möglichst gleichmäßig zu atmen, und wenn, dann nur kurz die Luft anzuhalten.

Fuß- bzw. Handposition: Mit verschiedenen Positionierungen eurer Hände oder Füße erreichen wir mit ein und derselben Übung verschiedene Muskelpartien. Insofern ist es wichtig, dass ihr auf die verschiedenen Positionen oder Drehungen der Hände und Füße achtet, sofern wir es bei den Übungen angeben.

Kurzer Hebel vs. langer Hebel: In einigen Übungen werden wir angeben, ob ihr einen kurzen Hebel oder einen langen Hebel benutzen sollt. Gerade für die jüngeren Jahrgänge ist es wichtig, in kleinen Schritten voranzukommen, damit die Übungen schön effektiv bleiben.

Ein kleines Beispiel: Wenn du nach dem vierten Liegestütz nur noch deine Schultern bewegen kannst und dein Bauch fast auf dem Hallenboden hängt, dann verliert die Übung ihren Effekt. Hier mit dem kurzen Hebel zu arbeiten (Knie auf den Boden), bedeutet, dass du deinen Rumpf viel besser trainierst und bei fast allen Aktionen auf dem Basketballfeld stabiler wirst!



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

Oberschule I

Athletik:

Versucht den Trainingsplan mindestens 3 Mal diese Woche durchzuführen!

Richtige Schulterposition: Eure Arme bilden vorn oben gesehen einen Pfeil, kein „T“

Kurzer Hebel/langer Hebel: Aus dem Stütz heraus einfach die Knie ablegen -> kurzer Hebel

Wohin mit dem Kopf? Die Halswirbelsäule bleibt in Verlängerung der restlichen Wirbelsäule, der Kopf hängt also weder runter, noch liegt er im Nacken!

Übungen: von oben nach unten, von unten nach oben, oben halten, unten halten

Dazwischen: Jumping Jacks, Skippings, Butt kicks, Wall sits

Runden: 2 (achte auf die unterschiedlichen Wiederholungen in Runde 2)

Übung	Wiederholungen Runde 1 & 2	Besonderheiten
Push-ups, aus dem Stütz heraus	1. Runde: 10 2. 2. Runde 8	All die oben beschriebenen Punkte!
Jumping Jacks (Hampelmänner)	30x 30x	
Push-ups, oben halten ach jeder Wiederholung	10,5 sec halten 8,5 sec halten	
Skippings (Kniehebelauf) auf der Stelle	15 pro Bein 15 pro Bein	
Push-ups, vom Boden nach oben	5 5	Hände immer kurz vom Böden lösen, wenn ihr untern ankommt
Butt-Kicks (Anfersen) auf der Stelle	15 pro Beim	
Push-ups normal, aber unten halten nach jeder Wiederholung	5,5 sec halten 3,5 sec halten	
Wall Sits (Wandsitzen)	30 sec	Rücken gerade an der Wand, Arme nach vorne strecken

<https://www.youtube.com/watch?v=-egj51HOnU&list=PL9H8VPPyaFzOU7WShhUg25QyolQrt7MSx&index=97>

Basketball:

Werfen: <https://www.youtube.com/watch?v=b5c2B7AaMAs>

10 Minuten werfen im Liegen



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

Wochenplan für Schüler*innen im Projekt

„MBS & ALBA – GANZ GROSSER SPORT IN BRANDENBURG“

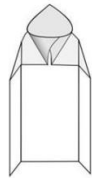
Oberschule I

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

Bastelt euren eigenen Basketballkorb.

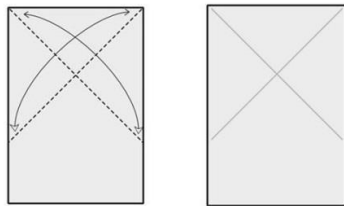
Probiert aus, wie oft ihr bei 10 Würfeln trefft. Wenn ihr 7- bis 10-mal trefft, geht weiter weg, wenn es weniger als 4 sind, geht ein Stück näher an den Korb.

Tauscht euch mit euren Mitschüler*innen aus, von wie weit weg werft ihr und wie viele Treffer schafft ihr?



Basketball hoop

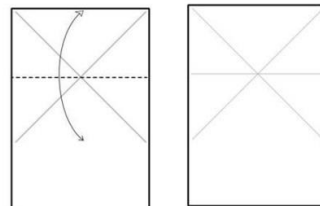
1



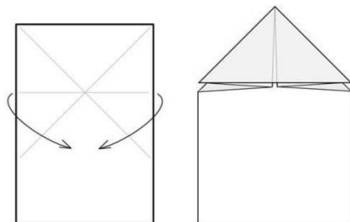
2



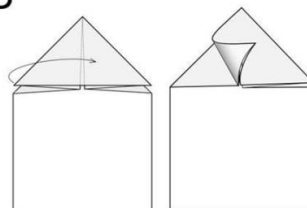
3



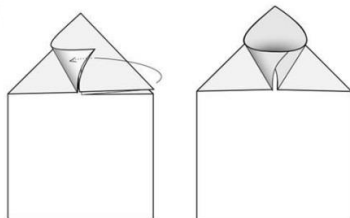
4



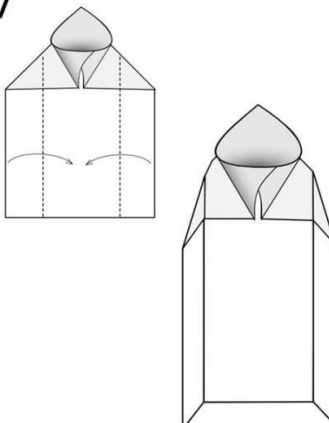
5



6



7





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