

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

**Athletik:**

Sit-Ups & Crunches (Aufsetzen & Bauchpresse)

Was ist der Unterschied? Beim Sit-Up versuchst du dich deutlich höher zu ziehen, deine Hüftmuskeln arbeiten hier verstärkt mit, beim Crunch versuchst du dich mehr einzurollen und die Spannung bleibt im Bauchbereich.

Nase zur Decke vs. Chin-In (Doppelkinn): Bestimmt habt ihr schon bemerkt, dass euch der vordere Halsbereich oder sogar der Nacken nach einer intensiven Runde Sit-Ups wehtut. Es gibt hier zwei Varianten, die beide im Wechsel benutzt werden können, damit das nicht passiert: Entweder bleibt eure Nasenspitze immer Richtung Decke gerichtet oder ihr macht ein leichtes Doppelkinn und stabilisiert so euren Hals.

Armeinsatz: Die Arme sollten nur von euch geführt oder gehalten werden, sie werden nicht zum Schwung benutzt. Eure Kraft kommt aus euren Bauchmuskeln!

Dazwischen: Jumping Jacks, Skippings, Wall Sits,

Übung	Wiederholungen	Besonderheiten
Sit-Ups, Arme „umfassen“ Knie	10	Umklammert nicht eure Knie, nur andeuten!
Jumping Jacks	30	
Sit-Ups, die Arme richtung Decke	10	Geht an euer persönliches Limit, ihr müsst nicht perfekt aufrecht sitzen.
Skippings	15 pro Bein	
Crunches, gerade	20	Hände berühren die Ohre, sie ziehen nicht den Kopf!
Wall Sits	30 sec	
Crunches, schräg	10 pro Seite	

**Koordination:**

Material: kleines Kissen, Basketball, Pullover, o.Ä.

Schau dir die YouTube-Links an und versuche die dort gezeigten Übungen nachzumachen. Statt den Ball zu dribbeln: Tippe deinen Basketball auf den Boden, oder simuliere das Dribbling mit einem Kissen o.Ä. Achte darauf, dass deine Knie gebeugt sind und dein Hintern in einer sitzenden Position ist. Dribble dein Kissen zusammen mit deinem Schritt und neben dem Fuß. Dies ist dazu da um den Ball vor dem Verteidiger zu schützen.

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

1. Vorwärts 360° + Kreuzschritt (5x Mal pro Bein)

<https://www.youtube.com/watch?v=8sOLGIwsbJw&feature=youtu.be&t=84>

2. Rückwärts 360° + Dribbelstart (5x Mal pro Bein)

<https://www.youtube.com/watch?v=8sOLGIwsbJw&feature=youtu.be&t=90>

3. 180° Reverse (5x Mal pro Bein)

<https://www.youtube.com/watch?v=8sOLGIwsbJw&feature=youtu.be&t=98>

**Spiel der Woche**

Basketball zu Hause.

Sucht euch einen Korb, egal ob Wäschekorb, leerer Mülleimer, oder ein Fach oder ähnliches. Stellt den Korb 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 Geschwister oder Freunde, wie viele Treffer sie schaffen.

