

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

**Athletik:**

Mit Stuhl: Beim Squat ist es extrem wichtig, zu erlernen, dass der Hintern nach hinten geht und nicht die Knie nach vorne über die Füße. Um ein besseres Gefühl zu bekommen, übt mit einem Hocker oder Stuhl. An der tiefsten Position solltet ihr eher nach hinten fallen, als nach vorne und eure Zehen sind fast unbelastet.

Fußposition: Entspannte Position, leichte Rotation nach außen.

Knie über die Zehen? In der Regel ist das kein Problem, trotzdem sollte man erst einmal die „überkorrekte“ Form erlernen. Squats mit den Knien über den Zehen sind dann eine Sonderform.

Übungen: Normale Position, enge, Sumo

Dazwischen: Jumping Jacks, Push Ups, Sit-ups, crunches

Runden: mindestens 2, maximal 3

Übung	Wiederholungen	Besonderheiten
Jumping Jacks	30	
Squats, Hintern berührt ganz leicht den Hocker	15	Körpergewicht bleibt immer auf den Füßen, ihr setzt euch nicht hin. Die Arme werden als Gegengewicht nach vorne gestreckt.
Ush Ups, normal	8	
Squats, ganz enge Fußposition	8	Geht nicht zu weit runter, diese Übung ist etwas wackelig
Sit-Ups, Arme umfassen die Knie	15	
Squats, Sumo Position (sehr weit)	15	Füße weit nach außen rotieren
Crunches	10	

**Koordination:**

Material: leere Flaschen / Dosen, Papier A4, kleine Bälle/Socken/Klopapierrollen, Mülleimer, 1/4 gefüllte Flaschen

Auf einem Bein stehen, die Übungen jeweils rechts und links machen

Lasst eurer Kreativität beim Aufbau freien Lauf

1. Bottleflips
2. Kegeln auf einem Bein (baut euch die Kegel mit Flaschen auf, nutzt Socken, Klopapierrollen oder Bälle als Kugel)
3. Jonglieren / Bälle hochwerfen (siehe erste [ALBA Sportstunde Grundschule](#) auf YouTube)

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

(<https://www.youtube.com/watch?v=oINRORNaXyU>)

4. Papierflieger basteln

5. Körbe werfen (Socke auf Mülleimer) 1. Vorwärts 360° + Kreuzschritt (5x Mal pro Bein)

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

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

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

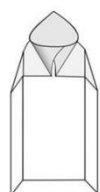
3. 180° Reverse (5x Mal pro Bein)

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

### **Spiel der Woche**

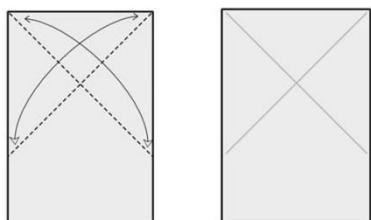
Versucht heute eine Münze in ein Glas zu schnippen. Die Münze liegt an der Tischkante, halb auf dem Tisch. Mit dem Daumen wird die Münze nach oben geschnippt. Der Becher oder das Glas sollte eine Handbreite vom Tischrand entfernt stehen. Wenn ihr es mit verschiedenen Münzen geschafft habt, fordert doch mal Freunde heraus.

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



# Basketball hoop

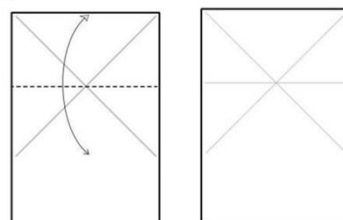
1



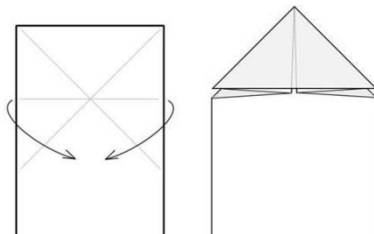
2



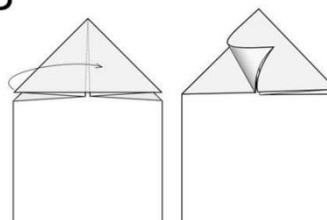
3



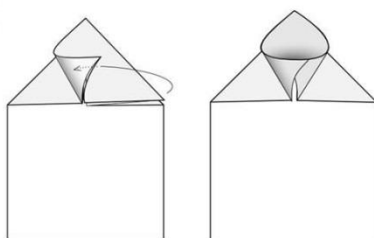
4



5



6



7

