



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

Montag:

Workout

Auf einen Blick

Stationsworkout

5 Stationen

Übungen:

- Hock-Streck-Sprünge
- Fallschirmspringer
- Käfer
- Ausfallschritte
- Raupe

Je 10 Wiederholungen

5 Runden

Trainingsaufbau:

Schau dir die Grafiken an!



Workout-Beschreibung:

Ordne dir deine 5 Stationen z.B. so an, wie auf dem Bild.

Von jeder Übung machst du 10 Wiederholungen, dann wechselst du die Übung.

Nach jeder Übung darfst du einen Schluck trinken und kurz verschnaufen, mache die Pause aber nicht zu lang.

Die Challenge kannst du gerne gegen deine Teammates machen, am besten, du filmst das Ganze und schickst es weiter oder ihr macht es gleichzeitig, z.B. mit einem Videochat.

Im Laufe der Woche kannst du auch gerne eine Variante dieses Workouts ausprobieren. Die Stationen ordnest du wie ein Kreuz an. Du startest in der Mitte mit einer Übung, nach der Übung gehst du zur nächsten Station. Nachdem du die zweite Übung absolviert hast, gehst du wieder zur Startübung, machst die zehn Wiederholungen erneut, bevor du dann zur dritten Übungen weitergehst. Dann



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

Grundschule V

wieder zurück zur Startübung, zur vierten usw.

In den fünf Runden wird dann jede Übung einmal die Startübung (Foto B, Seite 3).

Am Ende wie die letzten Wochen auch schon, dehnen!

Dienstag:

Koordination

Ihr benötigt 2 Paar-Socken

- 1) Ihr sollt euch vor eine Wand stellen, ein Sockenpaar gegen die Wand werfen, eine Runde drehen und versuchen das Sockenpaar wieder aufzufangen. Schwieriger wird es, wenn ihr das Sockenpaar mit Augen zu an die Wand werft, euch wieder eine Runde dreht und versucht die Socken wieder zu fangen.
- 2) Eine andere Variante erfordert ein bisschen mehr Platz. Ihr sollt euch mit den Rücken auf den Boden legen, das Sockenpaar hochwerfen, wie ein Baumstamm einmal um die eigene Achse drehen und das Sockenpaar wieder fangen.
- 3) In der letzten Variante dazu liegt ihr wieder auf dem Rücken, dann sollt ihr das Sockenpaar mit geschlossenen Augen hochwerfen und dann die Augen öffnen und fangen. Handwechseln und das gleiche Spiel nochmal.

Mittwoch:

Workout (siehe Montag)

Donnerstag:

Basketball

Heute geht es um den Handwechsel zwischen den Beinen. Dazu gibt es [hier](#) ein neues Video, wie ihr das ganz einfach zu Hause üben könnt.

Freitag:

Spiel der Woche

In den letzten Wochen habt ihr Hacky Sacks selber gemacht, für alle die noch keine haben, ist [hier](#) die Anleitung.

Diese Woche geht es mit den Hacky Sacks nochmal weiter:

Hier findet ihr das Video, in dem euch noch mehr Tricks und Tipps zu den Hacky Sacks erklärt werden. Probiert euch aus und vor allem, entwickeln eigene Tricks.