



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

Grundschule VII

Montag:

Athletik:

Aufwärmen:

- 20 Scherensprüngen
- 10 Hochstrecksprünge

Zweimal ausführen

Hauptteil:

- Krabbengang (setz dich auf deinen Po und drück dich dann mit deinen Armen und Beinen hoch) du kannst Vorwärts, Rückwärts und Seitwärts laufen
- Entengang (geh in die Hocke und lauf herum, du kannst mit den Armen gut das Gleichgewicht halten und ausgleichen)
- Bärengang (du stehst auf deinen Füßen und lehn dich nach vorne mit den Händen auf den Boden, versuch die Beine nur etwas anzuwinkeln) beim Bärengang hebst du jeweils den rechten Fuß und die rechte Hand an und setzt sie nach vorne und dann das gleiche mit links
- Affengang (du bist in der gleichen Position wie beim Bärengang, aber du bewegst dich seitwärts) Hebe beide Hände vom Boden und setzt sie entweder rechts oder links wieder ab, danach schwingst du die Beine mit einem kleinen Hüpfen in die gleiche Richtung

Mach die Übungen jeweils 30 Sekunden

Cool-Down:

Dehnen

Dienstag:

Koordination

„Die Flasche“

Material: eine leere Plastikflasche mit Deckel

Du brauchst eine glatte Unterlage, zum Beispiel einen Tisch oder ein Regal. Auf den Tisch stellst du die Flasche ohne Deckel kopfüber hin und legst den Deckel erstmal ca. 30 bis 40 cm von der Flasche entfernt hin.

- Versucht die Flasche mit dem Deckel umzuschneiden



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

Sucht euch jetzt einen Wettbewerb entweder gegen euch selbst, oder gegen Freund*innen, Eltern, Geschwister.

Dafür folgende Ideen:

- Sudden Death (wie im Beispiel von Schlag den Star) [hier](#)
- Wie oft trifft ihr in Folge?
- Wie oft trifft ihr aus zehn Versuchen?

Natürlich könnt ihr auch im Aufbau kreativ werden

- Spielt auch mal über Band
- Der Abstand darf auch gerne größer werden
- Macht einen komplizierteren Parcours, wenn ihr wollt auch mit mehreren Flaschen

Alle Ideen oben sind nur Anreize, werdet gerne kreativ und probiere auch eigene Ideen aus.

Mittwoch:

Athletik:

Siehe Montag

ALBA Online Training

Um 15:00 Uhr findet das wöchentliche ALBA Online-Training statt.

Unter folgendem Link könnt ihr per Zoom daran teilnehmen.

<https://www.albaberlin.de/live-training>

Donnerstag:

Basketball:

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

Freitag:

Athletik:

Siehe Montag