



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

Grundschule VIII

Montag:

Athletik:

Aufwärmen:

- 20 Hampelmänner
- 10 Kniebeugen mit Sprung
- 10 Hock-Steck-Sprünge

Zweimal ausführen

Hauptteil:

- 15 x Kniehebelauf mit Anfersen
- 10 x Burpies
- 10 x je Seite einbeiniger Sprung in die Höhe, anderes Bein anziehen

Mach die Übungen jeweils dreimal.

Cool-Down:

Dehnen

Dienstag:

Koordination

Für diese Übungen benötigt ihr: einen Luftballon, Ball, einen Flaschendeckel (oder Kronkorken oder Tischtennisball) und 4-5 Paare Socken.

Legt euch die Socken als "Slalomstangen" hintereinander in euer Zimmer.

1. .Lauft durch den Slalom und werft euch den Flaschendeckel hinter eurem Rücken von Hand zu Hand (Probiert es in der ersten Runde vor dem Körper aus)
2. Gleiche Übung wie bei 1, nur dieses Mal lauft ihr rückwärts und gebt euch den Deckel vor dem Körper von Hand zu Hand
3. Lauft durch den Slalom und werft euch den Deckel von vorne nach hinten (Versucht den Deckel mit einer Hand hinter eurem Rücken zu fangen)
4. Nehmt euch den Ball an den Fuß und führt diesen mit der Fußsohle durch den Slalom. Tippt dabei den Luftballon mit euren Fingern hin und her. Probiert diese Übung vorwärts und rückwärts aus



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

Grundschule VIII

5. Geht im Krebsgang durch den Slalom und führt den Luftballon dabei mit. (Profilevel: mit dem Kopf mitführen). Es ist beim mitführen des Ballons nicht erlaubt seine Hände oder Füße zu benutzen.

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 einhändigen Pass. Dazu gibt es [hier](#) ein neues Video, wie ihr das ganz einfach zu Hause üben könnt.

Freitag:

Athletik:

Siehe Montag