



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

**Montag:**

**Koordination**

„Lavaspiel“

Material : 3 Lappen/Bücher/individuelle Socken = "Lava-Schuhe"

Zwei davon legt vor euch auf den Boden etwas versetzt (Diagonal) zueinander. Den letzten habt ihr in der Hand.

Jetzt stellt ihr euch mit beiden Füßen jeweils auf einen "Lava-Schuh".

Anfänger:

Ihr steht jeweils auf zwei von euren drei Lava-Schuhen. Der dritten schuh müsst ihr aufheben und vor euch legen, damit ihr einen Schrittnach vorne machen könnt. Barut euch eine Parcours durch euer Zimmer, den ihr ablaufen müsst.

Fortgeschritten:

Der linke Arm legt für das rechte Bein (gegenüberlegendes) vor, mit dem linken Bein steht ihr fest auf einem "Lava-Schuh" , sobald das rechte Bein in die Luft geht um den nächsten Schritt zu machen, zieht der rechte (gleiche) Arm den Schuh weg, ihr macht den Schritt nach vorn und jetzt macht ihr es mit der anderen Seite auch. Rechter Arm legt für linkes Bein vor, linkes Bein macht den Schritt nach vorn und zieht mit Links den Schuh raus und setzt ihn wieder vor rechts...jetzt wiederholen. Baut euch einen Parcours durch euer Zimmer, den ihr ablaufen müsst.

Versucht dies vorwärts und auch rückwärts.

**Dienstag:**

**Athletik**

Aufwärmen:

20 Hampelmänner

20-mal Kniehebelauf und Anfersen auf der Stelle

10 Hoch-Steck-Sprünge



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

Hauptteil:

Windmühle (Stellt euch Breitbeinig auf und führt jeweils eure rechte Hand an den linken Fuß und die linke Hand an den rechten Fuß, 10-mal auf jeder Seite)

Scherensprünge (nehmt jeweils die rechte Hand hoch und den linken Fuß nach vorne und danach springt ihr um, mit den rechten Fuß nach vorne und die linke Hand nach oben, 10-mal)

Holzhacken (legt euch auf den Bauch und hebt eure Oberkörper leicht an, hackt mit der Unterseite eurer Handflächen Holz mit ausgestreckten Armen 10-mal pro Seite)

Radfahren (legt euch auf den Rücken und macht mit euren Beinen die Radfahrbewegung 10-mal)

Wiederholt die Übungen 4- bis 5-mal.

Cooldown:

Dehnt euch etwas und atmet dabei tief durch

**Mittwoch:**

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:**

**Athletik**

Siehe Dienstag

**Freitag:**

**Basketball**

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