



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

Montag:

Workout:

Auf einen Blick:

AMRAP-Workout (As Many Reps As Possible)

3 x 90sec pro Übung

Warm-Up!

AMRAP-Übungen:

- Liegestütz
- Kniebeuge
- Planking mit Back-Taps
- Lunges vorwärts

Ablauf:

Jede Übungen wird 90sec durchgezogen, so viele Wiederholungen wie möglich pro Übung. Davon 3 Runden

Workout-Beschreibung:

Zuerst das Warm-Up:

- eine Minute Armkreisen (vorwärts und rückwärts)
- 15 Hampelmänner
- World´s greatest stretch rechts und links
- 30 Sekunden Kniehebelauf und 30 Sekunden Anfersen auf der Stelle

Das Workout:

[Video](#)

1. Liegestütz

2. Kniebeuge

3. Planking mit Back-Taps: Aus der Plank-Position (denk daran, kurzer Hebel ist auch ok!) wird immer ein Arm aus der Position gelöst und tippt hinten am Rücken an

4. Lunges vorwärts, immer im Wechsel

Zwischen den einzelnen Runden ordentlich verschnaufen und durchatmen

Am Ende wie die letzten Wochen auch schon, dehnen!

Dienstag:

Koordination

Koordination:

Bastelt euch eine Leiter mit 4 Feldern. An das Ende der Leiter legt ihr 4 Gegenstände. (Bsp. Buch, Schuh, Flasche, Teller) Jedes Mal, wenn ihr in ein neues Feld tretet, müsst ihr einen der Gegenstände benennen, legt euch selbst eine feste Reihenfolge fest. Schaut euch dafür das Video [hier](#) an!



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

Durchläuft den Parcours pro Runde 3 Mal mit folgenden Rhythmen (pro Rhythmus einmal)
Wichtig: behaltet euer Tempo bei, versucht nicht abzustoppen!

- außen-außen / innen-innen
- Außen / innen-innen / außen
- Drei Berührungen pro Feld

1) benenne jeden Gegenstand

2) benenne für jeden Gegenstand eine andere Marke, einen anderen Titel (Beispiele: Buch - ein Buchtitel, Schuh - Schuhmarke, Flasche - ein Getränk, Teller - etwas zu essen) Versuche für jeden Durchgang neue Worte zu finden

3) Sage etwas, was die gleiche Farbe wie der Gegenstand hat und versuche für jeden Durchgang neue Farben zu finden

Mittwoch:

Workout:

Siehe Montag

Donnerstag:

Basketball

Ballhandling

[Hier](#)

Als erstes aktivieren wir die Fingerspitzen. Dazu tippen wir den Ball an die Wand und achten darauf, ihn immer so zu fangen, dass alle 5 Finger zeitgleich den Ball berühren. Dann machen wir ein Paar Dribblings und versuchen wieder „dass der Ball an unseren Händen klebt“. Mehr dazu findet ihr im Video.

Freitag:

Workout:

Siehe Montag