



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

**Montag:**  
**Athletik**

[Hier](#) findet ihr das Video für die Athletik Übungen diese Woche.

**Dienstag:**

Material: eine leere Plastikflasche mit Deckel

„Die Flasche“

Wie im Video [hier](#), stellt ihr eine offene Plastikflasche auf die Öffnung. Jetzt nehmen wir ein bisschen Abstand zur Flasche und versuchen die Flasche mit dem Deckel umzuschneiden. Sucht euch jetzt einen Wettbewerb entweder gegen euch selbst, Freunde, Eltern oder Geschwister aus.

Dafür folgende Ideen:

- Sudden Death (wie im Beispiel von Schlag den Star)
- 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 Bande
- 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 probiert auch eigene Ideen aus.

**Mittwoch:**

**Athletik**

(siehe Montag)

[Hier](#) findet ihr das Video für die Athletik Übungen diese Woche.

**Donnerstag:**

**Basketball**

Ein Trainingsvideo zu Bodenpass findet ihr [hier](#) und ein Trainingsvideo zum Ballhandling findet ihr [hier](#).



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

**Freitag:**

Workout:

(Siehe Montag)

[Hier](#) findet ihr das Video für die Athletik Übungen diese Woche.

**Koordination:**

- Halte die Standwaage (Standbein nicht komplett durchstrecken)
- Halte die Standwaage dieses Mal mit geschlossenen Augen
- Halte die Standwaage und lege dir einen Sockenball auf den unteren Rücken oder in den Nacken, die Socken dürfen nicht runter fallen
- Ausgangsposition ist wieder die Standwaage, dabei wird eine Socke von Hand zu Hand übergeben (hinter dem Rücken und vor dem Kopf)
- Stell dich normal hin, nimm eine Socke reiche sie unter einem Bein von der einen zur anderen Seite. Das Bein, welches gehoben wurde, geht nach hinten (in eine Standwaage) und die Socken werden hinter dem Standbein wieder in die andere Hand gegeben. Und so weiter. Allen Übungen noch mal aber dieses auf einer Decke/Kissen stehend