



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

Montag:
Athletik

Diese Woche gibt es verschiedene Athletikvideos für [drinnen](#) und [draußen](#).

Dienstag:

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
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)

Hier findet ihr die Videos für [drinnen](#) und [draußen](#).



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

Donnerstag:

Basketball

Ein Trainingsvideo zum einhändigen Pass findet ihr [hier](#).

Ein Trainingsvideo zum Ballhandling findet ihr [hier](#).

Auch diese Woche gibt es wieder Ballhandling Übungen die ihr alleine auf dem Freiplatz machen könnt. Zum einen Übungen auf der Stelle, wo es darum geht die Ball Kontrolle zu verbessern und somit dribbeln zu können mit dem Blick nach oben. Die zweite Übung ist dann in der Bewegung und wir zeigen euch wie ihr auch auf kleinerem Raum an eurem Handwechsel arbeiten könnt. Achtet dabei darauf, dass jeder Handwechsel auch ein Tempo- und Richtungswechsel ist. Die genauen Anweisungen findet ihr unter dem Link.

Freitag:

(siehe Montag)

Hier findet ihr die Videos für [drinnen](#) und [draußen](#).