



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

Montag:
Athletik

Aufwärmen:

20 Hampelmänner

20-mal Kniehebelauf und Anfersen auf der Stelle

10 Hoch-Steck-Sprünge

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

Dienstag:

Koordination

Material: zwei Paar Socken und zwei Flaschen

Die Aufgaben: Probiert für jede Aufgabe 5 Wiederholungen in Folge zu schaffen. [Hier](#) ein Video dazu.

1) Ball in einer Hand halten, Ball hochwerfen mit derselben Hand eine danebenstehende Flasche berühren und wieder fangen (re & li)

2) Wie 1) mit 2 Bällen und beiden Händen

3) Wie zuvor mit beiden Händen (hochwerfen, Flaschen tippen + Klatschen und Fangen)

4) Wie zuvor mit Klatschen und bei jeder Aktion in 3/7er Schritten Zählen, wie weit kommt ihr?

5) Wie Hase und Jäger nur mit Daumen und kleinen Finger

6) Wie Hase und Jäger nur mit Stein Schere Papier (immer ein Symbol versetzt)



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

Mittwoch:

Workout:

Siehe Montag

Donnerstag:

Basketball

Der Wurf

[Hier](#)

Wir wollen zuerst am Wurf Rhythmus arbeiten. Danach üben wir eine Wurffinte und das abstoppen im Zweier Kontakt. Die Erklärung findet ihr im Video.

Freitag:

Workout:

Siehe Montag