



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

Grundschule 10

Montag:

Athletik:

Aufwärmen:

- Holzhacken (leg dich auf den Boden und bewege deine Hände und Füße hoch und runter)
- Schwimmen (leg dich auf den Bauch und mach mit deinen Armen und Beinen eine Schwimmbewegung)

Mach die Übungen zweimal für 20 Sekunden

Hauptteil:

- 30 Sekunden anversen
- 10 Kniebeugen
- 30 Sekunden Kniehebelauf
- 10 Liegestütz
- 30 Sekunden Hampelmänner

Mach die Übungen jeweils zweimal für 30 Sekunden.

Cool-Down:

Dehnen

Dienstag:

Koordination

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)



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

Grundschule 10

Mittwoch:

Athletik:

Siehe Montag

Basketball:

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

Donnerstag:

Koordination:

Heute geht die Übung von Dienstag weiter, baut also euren Slalomparcours wieder auf und weiter geht's mit etwas komplizierteren Übungen. Lasst euch also Zeit bei den Übungen.

1. 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
2. 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.

Freitag:

Athletik:

Siehe Montag

Basketball:

Für die Basketball Profis ist [hier](#) noch ein Video zum Wurf. Die Übung macht ihr am besten draußen, entweder auf einem Freiplatz im Park, oder einfach in eurer Einfahrt, irgendwo, wo ihr in Ruhe dribbeln könnt.