



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

Grundschule 11

Montag:

Athletik:

Aufwärmen:

- Hopserlauf
- Kniehebelauf
- Anversen

Mach die Übungen zweimal für 30 Sekunden

Hauptteil:

- Surfen (ihr legt euch auf den Bauch und paddelt mit den Händen neben dem Körper für 5 Sekunden, Dan versucht ihr euch mit den Händen hochzustemmen und so schnell es geht aufzustehen)
- Fallschirmspringen (legt euch auf den Bauch und versucht eure Arme und Beine hochzuhalten, wie beim Fallschirmspringen, 15-20 Sekunden)
- Windsurfen (Stellt euch breitbeinig hin und geht etwas in die Knie, versucht das Gleichgewicht zu halten, wie beim Windsurfen, 20-30 Sekunden)
- Volleyball (stellt euch hin und springt nach oben, als ob ihr beim Volleyball einen Ball Blocken wollt, indem ihr beiden Händen nach oben nehmt und so hoch ihr könnt springt, 10 mal)

Mach die Übungen jeweils dreimal

Cool-Down:

Dehnen

Dienstag:

Koordination

Heute braucht ihr ein paar Socken, und wenn ihr habt einen Luftballon. Baut euch wieder einen kleinen Slalomparcours

1. Lauft durch den Parcours und schießt ein Sockenpaar wie beim Fußball vor euch her.
2. Nehmt euch den Luftballon und versucht ihn nur mit antippen von den Fingerspitzen vor euch hüpfen zu lassen, während ihr durch den Parcours lauft.
3. Versuch jetzt, sowohl den Luftballon zu balancieren als auch das Sockenpaar vor euch her zu schießen.



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

Grundschule 11

Mittwoch:

Athletik:

Siehe Montag

Basketball:

Heute geht es um den Behind-the-back-pass. 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.

1. Legt den Luftballon auf den Boden und schießt ihn durch die Slalomstangen
2. Werft das Sockenpaar hoch, während ihr durch den Parcours lauft. (Ihr dürft nur Laufen, wenn die Socken in der Luft sind.)
3. Versucht wieder die beiden Übungen zu kombinieren und kickt den Luftballon und werft die Socken.

Freitag:

Athletik:

Siehe Montag

Basketball:

Für die Basketball Profis ist [hier](#) noch ein Video zum Passen.