



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

Grundschule 9

Montag:

Athletik:

Aufwärmen:

- 20 Scherensprünge
- 10 Hock-Steck-Sprünge

Zweimal ausführen

Hauptteil:

- Krabbengang
- Entengang
- Bärengang
- Affengang

Mach die Übungen jeweils zweimal für 30 Sekunden.

Cool-Down:

Dehnen

Dienstag:

Koordination

Heute geht es um springen.

- Mach dich mit 20 Sprüngen etwas warm
- Such dir eine Wand, oder wenn du schon sehr hoch springen kannst einen Türrahmen und versuch so hoch wie du kannst zu springen
- Nimm dir ein paar Socken und bau dir daraus eine Koordinationsleiter, indem du die Socken mit etwas Abstand hinlegst. Spring beidbeinig hindurch.
- Jetzt springst du jeweils mit beiden Beinen in die Leiter und dann mit einem Bein zur Seite und wieder rein, bis ans Ende.

Wer möchte, kann das auch gerne draußen machen und sich einfach eine Koordinationsleiter mit Kreide auf den Boden malen.



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

Grundschule 9

Mittwoch:

Athletik:

Siehe Montag

Basketball:

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

Donnerstag:

Koordination:

Heute geht alles darum auf einem Bein zu stehen und sich zu bewegen. Versucht alle Übungen mit dem rechten und mit dem linken Bein.

- Stehen, versucht solange ihr könnt auf einem Bein zu stehen, ohne euch festzuhalten. Auf welchem Bein klappt es besser?
- Hüpfen, springt 10 bis 15 mal auf einem Bein, dann wechselt die Seiten
- Legt euch ein Paar Socken aus und springt darüber, wie bei einer Koordinationsleiter
- Versucht ein bisschen kreuz und Queer zu springen, wie lange schafft ihr es auf nur einem Bein zu bleiben?
- Wer draußen etwas Platz hat und vielleicht sogar Kreide, kann sich auch gerne einen Parcours auf den Boden malen und dadurch springen. Ihr könnt einfach Kästchen aufmalen, einen Kreis, oder was euch sonst einfällt.

Freitag:

Athletik:

Siehe Montag

Basketball:

Für die Basketball Profis ist [hier](#) noch ein Video zum Wurf. Das könnt ihr natürlich auch mit Socken zu Hause machen.