



Wochenplan für Schüler*innen im Projekt
„MBS & ALBA – GANZ GROSSER SPORT IN BRANDENBURG“
Oberschule 10

Montag:

Athletik:

Diese Woche haben wir euch den Athletikteil als Video hochgeladen. Bitte führt dieses nach Anleitung durch. Es gibt ein Workout für [Drinnen](#) und ein Video für das [Stretching](#).

Dienstag:

Koordination:

Material: entweder habt ihr einen Hackey-Sack, oder ihr nehmt einfach Socken oder füllt eine Socke mit etwas Reis und macht euch daraus einen Eigenen Hackey-Sack. Bitte achtet darauf, dass ihr die Socke richtig verschießt, damit der Reis nicht herausfällt.

Seht euch das Video an und macht die Hackey- Sack Tricks nach.

[Footbag Basics – Kicks](#)

Mittwoch:

Athletik

(siehe Montag)

Es gibt ein Workout für [Drinnen](#) und ein Video für das [Stretching](#).

Basketball:

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



Wochenplan für Schüler*innen im Projekt
„MBS & ALBA – GANZ GROSSER SPORT IN BRANDENBURG“
Oberschule 10

Donnerstag:

Koordination:

Heute geht es um Rhythmus und Life Kinetik.

Probier die verschiedenen Übungen in der Playlist aus.

[Hier](#) findet ihr die Videos.

Freitag:

Athletik:

(siehe Montag)

Es gibt ein Workout für [Drinnen](#) und ein Video für das [Stretching](#).

Basketball:

Für die Basketballer ist [hier](#) noch ein Video zum Ballhandling. Diese Übung führt ihr am besten draußen durch.