



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

Heute gibt es mal wieder eine Sportstunde von ALBA. Also klickt einfach [hier](#) auf den link und macht mit.



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

Wer am Dienstag schon die ganze Sportstunde geschafft hat, kann [hier](#) ein Workout mit ALBA Profi Johannes Thiemann machen.

Freitag:

Athletik:

Siehe Montag

Basketball:

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