



Wochenplan für Schüler*innen im Projekt
„MBS & ALBA – GANZ GROSSER SPORT IN BRANDENBURG“
Oberschule 9

Montag:

Athletik:

Diese Woche haben wir euch den Athletikteil als Video hochgeladen. Bitte führt dieses nach Anleitung durch. Es gibt ein Workout für [Drinne](#)n und eins für [Draußen](#) und denkt danach an das [Stretching](#).

Dienstag:

Koordination:

Material: Papier

- Bastle dir aus Papier eine Art Dartscheibe mit Punktwerten. In der Mitte gibt es 20 Punkte, beim zweiten Ring 10 und ganz außen 5 Punkte.
- Such dir zum Werfen drei VERSCHIEDENE Gegenstände (z.B.: Socken, Flaschendeckel, Papierkugel, Radiergummi, etc.)
- Versuch aus ca. 3m Entfernung auf die Zielscheibe zu werfen, nutze dabei abwechselnd die drei Wurf-Gegenstände
- Versuche insgesamt auf genau 100 Punkte zu kommen
- Du kannst dabei die Wurfart verändern (von Unten, über der Schulter, von der Brust(einhändig), hinter dem Rücken, durch die Beine, etc.)

Mittwoch:

Athletik

(siehe Montag)

Es gibt ein Workout für [Drinne](#)n und eins für [Draußen](#) und denkt danach an das [Stretching](#).

Basketball:

Heute geht es um den Reverse Korbleger. 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 9

Donnerstag:

Koordination:

Koordination:

Gucke dir die Links an und probiere die Spiele aus.

Reaktionsspiele:

<https://mouseaccuracy.com/game>

<https://yvoschaap.com/chairrxn/>

Freitag:

Athletik:

(siehe Montag)

Es gibt ein Workout für [Drinnen](#) und eins für [Draußen](#) und denkt danach an das [Stretching](#).

Basketball:

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