



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

Grundschule 12

Montag:

Athletik:

Heute haben wir für euer Athletiktraining ein Video. [Hier](#) findet ihr das Video mit den Übungen und [hier](#) für das Stretching.

Dienstag:

Koordination

Material: einen Stock/Stift (je nachdem, wie groß dein "Billardtisch" ist und was du hast), einen kleinen Ball als Kugel

Heute probieren wir Billard aus. Hier haben wir jetzt aber nicht viele verschiedene Kugeln, die versenkt werden müssen, bis der Tisch leer ist, sondern wir möchten auf verschiedene Art und Weise Ziele treffen. Hierbei muss es nicht immer das gleiche Ziel sein. Mal kann es die Verse eines Schuhs sein, ein anderes Mal kann es ein vorher bestimmter Punkt an einer Türkante sein.

Diese Ziele wollen wir auf verschiedenste Weise treffen. Das kann sein

- Ein gerade Stoß
- Ein Stoß über Bande
- Ein Stoß vom Sofa runter in das Ziel

Deiner Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt. Die einzige Grenze ist das Verbot durch die Eltern, die manchmal doch besser wissen, ob etwas gefährlich ist. Vertrau ihnen, du willst ja nichts ersetzen müssen, was du aus Versehen kaputt machst. Sprich deine Ideen deshalb im Idealfall mit deinen Eltern ab.

Mittwoch:

Athletik:

Siehe Montag, [hier](#) findet ihr das Video mit den Übungen und [hier](#) für das Stretching.

Basketball:

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

Donnerstag & Freitag:

Diese Woche sind Donnerstag und Freitag Feiertage, wer möchte, kann sich aber nochmal an der Koordinationsaufgabe von Dienstag probieren und vielleicht sogar einen Parcours erstellen, den ihr mit möglichst wenig Stößen durchspielen müsst.