



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

**Grundschule 13**

**Montag:**

**Athletik:**

Aufwärmen:

- Kniehebelauf (30 Sekunden)
- Vorwärtsrolle und Rückwärtsrolle (5 Wiederholungen)
- Hochstrecksprünge (10 Wiederholungen)

Hauptteil:

- Hampelmänner (20 Wiederholungen)
- Auf dem Rücken liegen und Kerze machen (10 Wiederholungen)
- Hampelmänner, die Beine hüpfen aber vor und zurück, Arme bleiben in derselben Richtung wie beim ersten Mal (20 Wiederholungen)
- Brustschwimmen auf dem Bauch liegend. Wie im Schwimmbad, du machst die Schwimmbewegung auf dem Bauch liegend nach. Beine im Froschschlag, Arme normal wie im Wasser. (20 Sekunden)

Cool-Down:

- Arme und Beine Ausschütteln und Dehnen

**Dienstag:**

**Koordination**

Heute braucht ihr für die Koordinationsübungen einen Ball (oder einen Luftballon, damit ist es etwas einfacher) und ein weiches Kissen

- Werft denn Ball hoch und fangt ihn wieder auf
- Balanciert auf einem Bein und werft den Ball hoch und fangt ihr (probiert die Aufgabe mit beiden Beinen)
- Stellt euch auf das Kissen und versucht darauf zu balancieren, wie auf einem Wackelbrett
- probiert aus auf einem Bein zu stehen und in die Standwage (der Oberkörper beugt sich nach vorne und ein Bein wird gerade nach hinten ausgetreckt) zu gehen
- bleibt auf dem Kissen stehen und versucht wieder den Ball hoch zu werfen und zu Fangen
- Für Profis: balanciert mit einem Bein auf dem Kissen und werft den Ball hoch und fangt ihn wieder. Wer das alles schon kann, kann auch versuchen den Ball hoch zu werfen und hinter dem Rücken wieder zu fangen.



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

**Grundschule 13**

**Mittwoch:**

**Athletik:**

Siehe Montag

**Tischtennis:**

Heute gibt es mal wieder eine Folge Sport macht Spaß. Dabei geht es um Tischtennis. [Hier](#) findet ihr die Folge.

**Donnerstag:**

**Basketball:**

[Hier](#) findet ihr ein Video, in dem Josef euch den Wurf im Basketball erklärt und worauf ihr achten solltet.

**Freitag:**

Heute geht es nochmal ums Thema Tischtennis. Ihr könnt euch entweder eine Tischtennisplatte suchen, oder wie in dem Video von Mittwoch selbst eine bauen. [Hier](#) findet ihr noch eine Folge Sport macht Spaß, in der auch die richtige Angabe beim Tischtennis erklärt wird.

