



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

Eimer, leere Plastikflasche, Toilettenpapierrolle, 2 Paar Socken, Besen, Buch

- Den Eimer legst du drei bis vier Schritte entfernt von dir auf den Boden, mit der offenen Seite zu dir, sollte sich möglichst nicht bewegen
- Jetzt bowlst du die Gegenstände nacheinander in den Eimer. Versuche, dass die Gegenstände nicht den Boden berühren
- In der ersten Runde bowlst du immer einen Gegenstand in den Eimer. Jeden Gegenstand zwei Mal mit rechts und zwei Mal mit links
- Wenn du die Punkte zählen möchtest: es gibt immer einen Punkt pro Treffer
- danach immer zwei Gegenstände zusammen (acht Mal insgesamt)
- Punkte zählen
- In dieser Runde gibt es drei Punkte, wenn beide versenkt werden, einen Punkt, wenn nur ein Gegenstand versenkt wird

Gerne kannst du mit deinen Teamkollegen vergleichen, wie gut du warst

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.



Wochenplan für Schüler*innen im Projekt
„MBS & ALBA – GANZ GROSSER SPORT IN BRANDENBURG“
Oberschule 12

Donnerstag & Freitag:

Diese Woche sind Donnerstag und Freitag Feiertage, wer möchte, kann sich aber nochmal an der Koordinationsaufgabe von Dienstag probieren und weiter Aufgaben machen.

Golf mit einem Besen

- Bau dir als Ziel ein Buch, wie ein Dreieck, auf
- Die Aufgabe ist es das Sockenknäul durch das Buch zu spielen. Nutze dafür den Besen
- Sei kreativ bei der Wahl des Startpunkts und des Ziels.