



**Wochenplan für Schüler\*innen im Projekt**  
**„MBS & ALBA – GANZ GROSSER SPORT IN BRANDENBURG“**  
**Oberschule 13**

**Montag:**

**Fitness:**

Heute gibt es einige Koordinations- und Kraftübungen für euch in einer Folge von ALBAs täglicher Sportstunde. [Hier](#) findet ihr das Video. Ihr könnt euch die Übungen auch auf mehrere Tage aufteilen.

**Dienstag:**

**Koordination:**

Material:

Ball und Hindernisse (Hütchen, Socken, Flaschen oder ähnliches)

Baut euch einen kleinen Parcours auf mit etwas Slalom und einer Koordinationsleiter aus Socken. (am besten macht ihr diese Übungen draußen)

- Lauft durch die Leiter und springt dabei jeweils nur einmal in die einzelnen Abschnitte. Danach dribbelt ihr den Ball mit euren Füßen durch den Slalom Parcours
- Lauft durch die Koordinationseider, aber tretet jeweils zweimal in jeden Abschnitt und dribbelt nur mit dem rechten Fuß den Ball durch den Parcours
- Lauft durch die Koordinationsleiter und tretet immer zweimal in jeden Abschnitt und einmal nach außen. Dribbelt danach mit dem linken Fuße den Ball durch den Slalomparcours
- Hüpf durch di Koordinationsleiter indem ihr immer einmal mit beiden Füßen in den Abschnitt springt und beim nächsten außer halt. Versucht danach den Ball Rückwärts durch den Slalomparcours zu führen.

Ihr könnt euch natürlich auch eigene Übungen ausdenken.

**Mittwoch:**

**Athletik:**

Siehe Montag, ihr könnt mit den Übungen weiter machen, die ihr am Montag noch nicht geschafft habt, oder ihr macht das Workout einfach nochmal.



**Wochenplan für Schüler\*innen im Projekt**  
**„MBS & ALBA – GANZ GROSSER SPORT IN BRANDENBURG“**  
**Oberschule 13**

**Donnerstag:**

**Koordination:**

[Hier](#) findet ihr noch ein paar Übungen für die Koordinationsleiter und [hier](#) findet ihr noch ein paar Dribbelübungen.

**Freitag:**

Die Challenge der Woche ist diesmal, aus dem Sportstundenvideo. Sucht euch einen kleinen, aber stabilen Tisch und versuch einmal wie im Video drum herum zu klettern, ohne den Boden zu berühren.