

Wochenplan 9 „Aktive Pause mit Freaky“ - Grundschule



Montag:

Bewegung: Seilspringen. Schnappe dir ein Sprungseil und versuche fünf Mal je 30 Sekunden am Stück Seil zu springen. Wenn du kein Sprungseil hast, funktioniert das natürlich auch ohne. Stelle dir dann einfach vor, du hättest eins.

Koordination: Eierlauf. Balanciere dein Mäppchen auf einer Hand (ohne es zu greifen) durch den Raum, ohne dass dir das Mäppchen herunterfällt. Wenn dir das zu einfach ist, versuche es mit deiner schwachen Hand.

Dienstag:

Bewegung: Mache drei Mal je fünf Hampelmänner. Freaky macht auch mit. Lade auch deine Eltern und Geschwister ein und probiert in einem weiteren Schritt aus, wer die meisten Hampelmänner hintereinander schafft.

Koordination: Klatschen + Hochwerfen: Schnappe dir dein Mäppchen oder einen anderen Gegenstand, wirf ihn hoch, klatsche in die Hände und fange ihn dann wieder auf! Wie oft schaffst du es zu klatschen?



Mittwoch:

Bewegung: Das Wetter ist heute schlecht, wir möchten trotzdem zusammen Fahrrad fahren. Lege dich auf den Rücken, hebe deine Füße nach oben, winkle deine Beine an und tritt in die Pedale. Schaffst du eine Minute? Lasse deine Eltern die Zeit stoppen und fordere sie auf, es dann auch zu versuchen. Mache eine kurze Pause und fahre nochmals eine Minute.

Koordination: Freaky, den Bären hast du bereits kennengelernt. Weißt du auch, wie er sich bewegt? Laufe wie ein Bär durch dein Zimmer und überlege dir dann, welche Tiere du noch kennst. Versuche gemeinsam mit deinen Eltern/Geschwistern diese Tiere nachzumachen.

Donnerstag:

Bewegung: Du stehst auf einer Stelle und solltest Platz haben. Deine Eltern oder Geschwister sind Spielleiter eines Galopprennens. Du führst alle Kommandos aus, die der Spielleiter festgelegt hat. Startposition: du tippelst nervös auf der Stelle; Pferdegalopp: trommeln auf die Oberschenkel; Hindernis: Sprung durch Hochreißen der Arme; Links- und Rechtskurve: entsprechende Neigung des Oberkörpers; Vorbeifliegen an der Tribüne: winken zum Publikum; Zieleinlauf und Zielfoto: Hochreißen der Arme und in die Kamera lächeln. Legt auch eigene Kommandos fest.

Basketball: Schnappe dir dein geschlossenes Mäppchen und setze dich so auf deinen Stuhl, dass du etwa einen halben Meter Platz bis zu deinem Schreibtisch hast. Halte das Mäppchen mit beiden Händen fest und strecke sie über den Kopf, nach vorne und dann nach links und rechts, sodass du deine Seiten dehnt. Stehe nun auf und wiederhole die Übungen im Stehen. Versuche beim nach vorne Beugen deine Zehenspitzen zu berühren, ohne die Beine zu beugen.



Freitag:

Bewegung: „Mama/Papa sagt“: Wann immer ein Befehl mit „Mama/Papa sagt“ beginnt, musst du die Aufgabe machen. Wenn eine Aufgabe einfach so gestellt wird, darfst du dich nicht bewegen. Beispiel: Bei „Mama/Papa sagt, drehe dich im Kreis“ musst du dich im Kreis drehen. Bei „hüpfte auf einem Bein“ darfst du dich nicht bewegen. Mögliche Befehle: Froschsprünge, Hampelmänner, Kniebeugen, im Kreis drehen, auf die Nase fassen (mit links und rechts arbeiten), Beine anheben, hinsetzen und wieder aufstehen, usw. Deine Eltern geben die Kommandos vor, fallen dir andere Kommandos ein?

KREATIVE AUFGABE: Male Freaky

Auf der nächsten Seite findest du unseren Freaky, leider hat er seine Farbe verloren. Schneide Freaky aus und male ihn an. Wenn du fertig bist, lasse deine Eltern ein Bild davon machen, das diese gerne per Email an uns schicken können: verein@brosebamberg.de, Betreff: Freaky. Bis zum 09. Februar sammeln wir alle eingesandten Bilder und teilen diese dann über den offiziellen Profikanal von Brose Bamberg bei Facebook und Instagram. Gebt in der Email gerne deinen Namen und dein Alter an.

