

Wochenplan 11 „Aktive Pause mit Freaky“ - Grundschule



Freaky hat am Wochenende ein Buch gelesen: „**Borst vom Forst**“. Die Geschichte über das kleine Wildschwein „Borst“ hat ihm so gut gefallen, dass er mit euch zusammen dessen Abenteuer erleben möchte. Seid gespannt, was euch erwartet!

NEU: Treibt zusammen mit uns Sport: wir von Brose Bamberg vor der Kamera, ihr zuhause vor dem Laptop oder dem PC. So funktioniert´s: Ab kommendem Montag, den 15.02.2021, bieten wir jeden Montag um 15 Uhr einen Live-Stream im Internet an, der für dich kostenlos ist. Freaky ist natürlich auch zu Gast, wir werden zusammen Sport machen und mit euch die Inhalte dieses Wochenplans üben. Das Training dauert ca. 30-35 Minuten. Du benötigst Sportsachen, Turnschuhe und folgende Materialien, die du bereithalten solltest:

- Fünf verschiedene Gegenstände, die als Hindernisse im Raum platziert werden können
- Ein Seil oder eine Markierung (Klebeband etc.), auf dem/der balanciert werden kann
- Zehn Papierkugeln oder zehn kleine Gegenstände, die in ein Ziel geworfen werden können; bestenfalls kleine Bälle (Tischtennisball, Tennisball etc.)
- Einen Ball
- Einen Eimer (Abfalleimer) oder Topf etc.
- Viel Platz

Hier der Link: www.twitch.tv/brose_bamberg

Für alle, die den Live-Stream verpassen sollten: Die Aufnahme wird zwei Wochen unter der genannten Adresse gespeichert, es kann also auch nach dem Montag noch mit Hilfe des Videos geübt werden.

Montag:

Es ist ein schöner Tag im Wald und Freaky und du schlendern mit Borst, dem kleinen Wildschwein, über eine große grüne Wiese. Ihr lauft auf einen großen Stein zu und seht, dass darauf etwas liegt. Mach dich zehnmal so groß wie du kannst und stell dich dabei auf deine Zehenspitzen, um über den Rand des Steins blicken zu können. Leider seid ihr immer noch nicht groß genug, also hüpfst ihr fünfmal so hoch ihr könnt und erblickt - eine wunderschöne Muschel (5x auf dem rechten Bein, 5x auf dem linken Bein, 5x beidbeiniger Absprung). Woher die wohl kommt? Eine Muschel mitten im Wald?

Auf eurem weiteren Weg trifft ihr verschiedene Waldbewohner, die euch jedoch nicht sagen können, wo die Muschel herkommt. Auf einmal fliegt eine Möwe über euch und kreischt: „Ich kann euch sagen, woher die Muschel kommt.“ Ihr versucht zu der Möwe nach oben zu fliegen und wedelt 20 Sekunden lang so schnell ihr könnt mit euren Armen. Leider habt ihr keine Flügel, so dass ihr den Baum hochklettern müsst, um mit der Möwe sprechen zu können. Greift hierzu immer wieder von Ast zu Ast und setzt beim Klettern auch eure Füße richtig ein. Es dauert 15 Sekunden, bis ihr oben angekommen seid. Dort erzählt euch die Möwe, dass die Muschel aus dem Meer kommt. Ihr beschließt, dass die Muschel unbedingt schnell wieder zurück ins Meer gebracht werden muss.



Dienstag:

Am nächsten Morgen sucht ihr zusammen mit Borst die Möwe. Ihr habt euch dafür euer Fahrrad geschnappt und fahrt damit neben Borst her. Legt euch auf den Rücken und bewegt die Beine so, als würdet ihr in die Pedale treten. Der Weg ist anstrengend, da wir erst einen großen Berg hinauffahren müssen (30 Sekunden stark trampeln), bevor wir auf der anderen Seite wieder hinunterfahren (30 Sekunden langsamer fahren). Unten angekommen findet ihr endlich die Möwe, die euch den Weg zum Meer zeigt. Um dorthin zu gelangen müsst ihr durch einen Fluss schwimmen. Legt euch auf den Bauch und schwimmt zusammen mit Borst durch den Fluss. Nach 40 Sekunden habt ihr das Ufer erreicht.

Am Ufer angekommen müsst ihr noch durch den Rest des dichten Waldes laufen. Überall liegen Baumstämme auf dem Boden, über die ihr springen müsst. Verteile fünf Schuhe oder andere Gegenstände im Raum und springe über diese, ohne sie zu berühren (ca. 30 Sekunden). Über einen Baumstamm balanciert ihr. Such dir eine gerade Linie (Seil oder ähnliches) und balanciere auf dieser entlang.

Mittwoch:

Plötzlich kommt ihr an eine Stelle, an der die Äste ganz tief hängen. Ihr lauft nun gebückt (zwischen den Gegenständen, um die Gegenstände herum Slalom) und könnt schon das Ende des Waldes sehen. Die Äste werden nun so tief, dass ihr auf allen Vieren krabbeln und teilweise sogar robben müsst. Nach weiteren 30 Sekunden seid ihr endlich am Rand des Waldes angekommen.

Von hier aus könnt ihr auf den Strand und das Meer schauen. Am Strand angekommen, seht ihr, dass noch viel mehr Muscheln am Strand liegen. Ihr geht zusammen am Strand entlang und sammelt Muscheln. Verteilt im Raum zehn kleine Papierkugeln, kleine Bälle oder ähnliche Gegenstände. Geht durch den Raum, hebt die Gegenstände einzeln auf und macht jedes Mal eine Kniebeuge. Mehr Muscheln könnt ihr nicht tragen und ihr seid euch einig, dass ihr die Muscheln ins Wasser zurückwerfen wollt. Nehmt euch einen Eimer (Papierkorb oder ähnliches) und versucht alle Muscheln dort hinein zu werfen. Der Abstand zum Eimer sollte mindestens einen Meter betragen. Wie viele Versuche benötigst du, bis alle Muscheln im Meer sind?

Ihr seid sehr glücklich, dass nun alle Muscheln im Meer sind und macht euch auf den Nachhauseweg. An einer Stelle passt ihr allerdings nicht auf und hüpft versehentlich in einen Ameisenhaufen. Ihr schüttelt euch ganz stark, um alle Ameisen von eurem Körper herunter zu schütteln. Schüttelt eure Beine und Arme aus, die Ameisen sind sogar bis in eure Haare geklettert. Schüttelt also auch ordentlich euren Kopf. Sehr gut, die Ameisen sind alle von euch abgefallen.

**Donnerstag:**

Ihr kommt nun an einem Strauch mit vielen Beeren vorbei. Borst hat großen Hunger und beginnt, die Früchte zu fressen. Freaky und du, ihr habt keinen Hunger. Ihr beschließt, in der Zwischenzeit mit den Beeren verschiedene Übungen zu machen. Nimm dir eine Beere (einen kleinen Ball: Tischtennisball, Tennisball, Softball, etc.), wirf diese mit beiden Händen nach oben und fange sie mit einer Hand wieder auf. Versuche das fünf Mal. Nimm danach die Beere, wirf sie mit einer Hand nach oben und fange diese auch wieder mit einer Hand auf. Auch hierfür hast du fünf Versuche.

Borst ist nun satt und möchte auch mitmachen. Stell dich gegenüber von ihm auf und werft euch die Beere so zu, dass dein Gegenüber diese auch sicher fangen kann. Versucht euch die Beere zehnmal zuzuwerfen, ohne dass diese auf den Boden fällt (Papa/Mama/Geschwister einbinden).

Freitag:

Ihr seid fast zuhause angekommen, als ihr ein Erdloch überseht und dort allesamt hineinfällt. Als ihr euch umseht, bemerkt ihr, dass über euch viele Fledermäuse hängen. Ihr schleicht also ganz leise zum Licht auf der anderen Seite der Höhle. Um dahin zu kommen müsst ihr allerdings erst noch über eine tiefe Schlucht springen. Sie ist zu groß, um mit einem Sprung drüber zu kommen, aber ihr könnt von Stein zu Stein springen. Macht insgesamt zehn Sprünge, springt immer mit einem Bein und soweit ihr kommt.

Endlich konntet ihr die Höhle verlassen. Ihr macht vor Freude fünf Hampelmänner. Nach einem langen Rückweg seid ihr endlich zuhause angekommen und dürft in ein entspanntes Wochenende starten.