



Wochenplan 21 „Aktive Pause mit Freaky“ – Grundschule

Freaky ist mittlerweile eine richtige Leseratte, sein neues Lieblingsbuch heißt „Die Wichtel aus dem Hundertwurzelswald“. Ein Blitz hat im Wald eingeschlagen und Imme möchte Familie Maus retten. Seid gespannt, was euch in dieser Woche erwartet.

Treibt zusammen mit uns Sport: wir, Jugendtrainer von Brose Bamberg, vor der Kamera, ihr zuhause vor dem Laptop oder zusammen mit der Lehrerin/dem Lehrer in der Schule. So funktioniert's: Jeden Montag um 15 Uhr bieten wir einen Live-Stream im Internet an, der für dich/euch 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 Minuten. Du benötigst Sportsachen, Turnschuhe und folgende Materialien, die du bereithalten solltest:

- Einen Ball, dieser muss springen können.
- Ein Seil, es kann auch eine Linie ausgelegt oder geklebt werden.
- Fünf Paar Socken
- Einen Partner

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:

Bevor es losgeht, wärmen wir uns zusammen auf. Suche dir einen Partner und spielt eine Runde „Ich bin eine Sportskanone und mache...“. Das funktioniert genauso wie „Ich packe meinen Koffer“, das Spiel kennt ihr bestimmt. Spieler 1 macht eine Übung, Spieler 2 ist dann an der Reihe und macht Übung 1 und eine zweite Übung. Jede Runde kommt eine neue Übung dazu, achtet auf die richtige Reihenfolge. Das wird ganz schön anstrengend. Versucht das Spiel mit folgenden Übungen:

- Kniebeugen 5x
- Hampelmann 8x
- Falscher Hampelmann (Beine vor und zurück, statt seitlich) 3x
- Einbeinige Sprünge rechts 5x
- Einbeinige Sprünge links 5x
- Sidejumps (schnell hin und her springen) 10x
- Rudern 5x
- Lasst euch noch andere Übungen einfallen.



Dienstag:

Die Wichtel machen einen Waldspaziergang, als plötzlich ein Sturm aufkommt. Der kräftige Wind sorgt dafür, dass viele Äpfel von den Bäumen fallen. Wir spielen ein Reaktionsspiel:

- Die zwei Partner stehen hintereinander, der hintere hält einen Ball (=Apfel) in den Händen. Auf das Kommando „Hopp“ wirft er den Ball senkrecht nach oben, der Vordermann dreht sich um und versucht, den Ball in der Luft zu fangen. Wiederholt das einige Male und tauscht dann die Position.
- Zweite Übung: Gleiche Ausgangsposition. Der hintere Spieler wirft den Ball (=Apfel) mit dem Kommando „Hopp“ über den Kopf des Vordermanns nach vorne, der Vordermann versucht den Ball in der Luft zu fangen. Tauscht auch hier die Rollen. Fallen euch weitere Übungen dazu ein?
- Die Äpfel, die auf den Boden gefallen sind, werden nun von großen Käfern aufgesammelt. Laufe wie eine Krabbe (=Käfer) auf allen Vieren. Verteile zuvor einige Socken („Äpfel“) im Zimmer. Sammle die Äpfel ein, lege sie auf deinen Bauch und transportiere sie so, dass sie nicht herunterfallen. Lege alle Äpfel auf derselben Stelle ab.

Mittwoch:

Nach dem Sturm und dem Äpfelauflesen schnappt sich jeder Wichtel einen Basketball. Heute soll das Spinnendribbling geübt werden. In den letzten Wochen haben wir dafür den Grundstein gelegt. Trotzdem ist die Übung schwer und erfordert viel Training.

- Stelle dich schulterbreit hin und dribble den Ball abwechselnd mit einer Hand vor dem Körper.
- Dribble nun hinter dem Körper, am besten abwechselnd.
- Jetzt kommt der richtig schwierige Teil: Deine Füße stehen schulterbreit auseinander, du gehst in die Knie. Dribble zweimal vor dem Körper (einmal rechts und einmal links), greife dann von hinten durch deine Beine und dribble den Ball einmal mit der rechten und dann mit der linken Hand. Danach dribbelst du wieder „normal“ vor dem Körper. Das ist das richtige Spinnendribbling. Du hast die Übung nicht verstanden? Dann schaue am besten am Montag um 15 Uhr zu, wie Freaky die Übung macht. Alle Informationen dazu findest du im Kasten oben. Lasse die Übung auch deine Eltern und Geschwister ausprobieren.
- Zahlendribbeln: Du dribbelst auf der Stelle und zwar so, wie du es in den letzten Wochen gelernt hast: vor dem Körper und mit einer Hand. Dein Partner steht vor dir und zeigt dir mit den Händen Zahlen an. Nimm den Kopf nach oben, schaue nicht auf den Ball und sage die Zahlen so schnell wie du kannst. Tauscht nach einigen Zahlen die Rollen.

Donnerstag:

Während die Wichtel gemeinsam picknicken, schlägt plötzlich ein Blitz im Wald ein. Es folgt ein sehr lauter Knall. Die Wichtel erschrecken und rennen aus dem Wald heraus.

- Renne zunächst auf der Stelle (zehn Sekunden, so schnell du kannst).
- Plötzlich fallen Bäume um. Weiche ihnen aus, indem du nach rechts und links springst (zehn Sprünge).
- Ein Baumstamm ist abgebrochen und liegt nun über einem kleinen Fluss: Balanciere vorsichtig darüber (nimm ein Seil oder klebe eine Linie auf den Fußboden, balanciere darüber, ohne den Boden zu berühren).
- Mist, dort ist eine matschige Stelle: Renne auf der Stelle und ziehe dabei deine Knie so weit wie möglich Richtung Brust (zehn Sekunden).

Prima, die Wichtel haben das rettende Ufer erreicht.

Freitag:

Puh, die Übungen waren in dieser Woche wieder sehr anstrengend. Aus diesem Grund lassen wir es am Freitag etwas ruhiger angehen.

Du beginnst die Dehn-Übung, indem du deine rechte Ferse mit der rechten Hand zu deinem Po ziehst und langsam bis drei zählst. Dann streckst du deine linke Hand nach oben und lehnst dich nach vorne, bis dein Oberkörper parallel zum Boden ist. Diese Position hältst du kurz, richtest dich dann langsam wieder auf und wiederholst das Gleiche mit dem linken Bein.

