Wochenplan 22 „Aktive Pause mit Freaky“ – Grundschule

Im Buch „Der Esel (P)Ferdinand – Pferdsein will gelernt sein“ müssen einige sportliche Aufgaben bewältigt werden. Freaky liest das Buch vom Magellan-Verlag bereits und verrät euch unten die Aufgaben. 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 Sprungseil, ein Kissen, eine Schere.
- Acht Paar Socken
- Einen Luftballon
- Einen Mülleimer
- 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 wir in die Übungen einsteigen, wärmen wir uns zusammen mit Freaky auf. Wir spielen das Spiel „Flaschendrehen“. Nimm ein Sprungseil, ein Kissen, einen Ball und eine Schere. Lege alle Gegenstände auf den Boden („Kreisform“) und platziere innerhalb des Kreises eine zugeschraubte, leere Flasche. Jeder Gegenstand steht für eine Übung. Drehe die Flasche („Flaschendrehen“) und führe dann die entsprechende Übung durch. Mache insgesamt sechs Durchgänge.

- Sprungsteil: Schnappe dir das Seil und übe das Seilspringen (zehn Mal).
- Kissen: Stelle dich mit einem Bein auf das Kissen und versuche zehn Sekunden lang auf einem Bein zu balancieren. Probiere auch das andere Bein aus.
- Ball: Dribbele zehn Mal mit der rechten und zehn Mal mit der linken Hand. In den letzten Stunden haben wir das Spinnendribbling geübt, probiere auch diese schwierige Übung aus.
- Schere: Lege dich auf den Rücken und ziehe deine Knie Richtung Brust. Strecke dann deine Beine senkrecht nach oben, Beine und Gesäß bilden dabei eine Linie. In dieser Position führst du deine Beine zehn Mal auseinander und wieder zusammen.

Dienstag:

Der kleine Esel Ferdinand und seine Freunde üben nun für eine Zirkusvorstellung, bei der Ferdinand über Stangen springen muss. Baue dir dazu eine Koordinationsleiter aus Socken: Nimm acht Paar Socken und lege diese im Abstand von ca. 60 cm hintereinander in einer gerade Linie aus. Lege einen Startpunkt fest, an dem du die folgenden Übungen beginnst.

- Laufe zunächst so durch die Leiter, dass du zwischen die Socken (Zwischenräume) nur einmal trittst, bis du das Ende der Linie erreicht hast. Lasse beim Laufen deine Arme mitschwingen. Laufe zurück zum Ausgangspunkt (fünf Durchgänge).
- Nun durchquerst du den Parcours, indem du abwechselnd einmal bzw. zweimal in einen Zwischenraum trittst. Hier ist eine hohe Konzentration gefragt (fünf Durchgänge).
- Versuche die gleiche Übung, indem du auf einem Bein springst (fünf Durchgänge).
- Springe nun mit beiden Beinen ins erste Feld, danach grätschst du deine Beine und springst rechts und links neben das zweite Feld. Danach hüpfst du wieder in das Feld usw.

Alle Übungen können ohne Ball, dribbelnd oder auch mit dem Ball um den Bauch kreisend durchgeführt werden. Probiere das aus.

Mittwoch:

Ferdinand uns seine Freunde sind sehr erschöpft vom „Zirkusüben“. Sie schnappen sich drei Paar Socken machen zum Ausgleich ein paar Übungen:

- Stelle einen Mülleimer auf und lege zusammen mit einem Partner fünf Positionen rund um den Mülleimer fest. Die Entfernung sollte jeweils zwischen 1,5 und 2,5 Meter betragen. Von jeder Position wird dreimal mit den Socken geworfen. Wer trifft am besten und gewinnt den Wettbewerb, dein Partner oder du?
- Nimm dir nun einen Basketball oder einen Ball, den man gut passen kann sowie einen Partner. Das Spiel heißt „Passstaffel“. Lege zwei Paar Socken im Abstand von zwei Metern auf dem Boden aus, parallel dazu jeweils zwei Paar Socken im Abstand von drei und vier Metern. Startet bei den Socken, die am nächsten zusammen liegen. Bei den ersten Socken werden Bodenpässe gespielt, bei den zweiten Socken Brustpässe und an der dritten Station Überkopfpässe. Vor jedem Pass dribbelst du drei Mal, an jeder der drei Stationen werden vier Pässe gespielt. Anschließend lauft ihr zum nächsten Sockenpaar weiter. Passt euch die Bälle sauber zu und achtet beim Fangen darauf, dass ihr mit den Fingern ein „W“ bildet.

Donnerstag:

Ferdinand hat von seinen Freunden Luftballons geschenkt bekommen und probiert nun lustige Sachen damit aus. Auch Freaky macht eifrig mit.

- Blase einen Luftballon auf und tippe ihn mit einem Finger immer wieder in die Luft. Der Luftballon soll nicht den Boden berühren.
- Dribble nun einen Ball und versuche dabei, den Luftballon wie gerade beschrieben in der Luft zu halten.
- Nimm nun einen Partner zu Hilfe. Dieser hält einen Luftballon in der Hand und steht dir direkt gegenüber. Dribble auf der Stelle und tippe während des Dribblings den Luftballon zurück zum Partner, der ihn dir immer wieder zuwirft. Tauscht danach die Rollen.
- Fallen dir andere Übungen mit Ball und Luftballon ein?

Freitag:

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

Starte in der Liegestützposition und laufe mit den Füßen langsam zu deinen Händen. Dabei bleiben die Beine gestreckt. Wenn du bei deinen Händen (oder in der Nähe) angekommen bist, zähle bis fünf und laufe dann mit den Füßen wieder langsam zurück, bis du wieder in der Ausgangsposition bist. Lasse die Übung auch deine Eltern ausprobieren. Wer kann das besser?