



Wochenplan 23 „Aktive Pause mit Freaky“ – Grundschule

Drei Ponys ziehen mit ihrem Besitzer auf einen neuen Hof und bemerken in der Nacht einen Geist, den sie fangen möchten. Diese Handlung findet sich in Freakys neuem Buch wieder: „Haferherde – Flausen im Schopf“. 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 Paar Socken
- Zwei Tennisbälle oder vergleichbare Bälle.
- Einen Fußball oder vergleichbaren Ball.
- Fünf Bücher oder andere Gegenstände, die abgeworfen werden können.
- 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:

Die drei Ponys sind frisch umgezogen und spielen eine Runde „Feuer-Wasser-Blitz“. Das Besondere an dem Spiel ist, dass nicht die üblichen Begriffe wie „Feuer und Wasser“ zum Einsatz kommen, sondern Begriffe, die mit ihrem Umzug zu tun haben. Spiele das Spiel mit deiner Familie, ein Familienmitglied gibt die Kommandos vor:

- Bett: Springe so hoch wie möglich auf der Stelle.
- Couch: Lege dich so schnell wie möglich auf den Rücken.
- Karton: Stelle dir vor, vor dir liegt ein Karton und du möchtest diesen möglichst klein trampeln.
- Seilzug: Der Seilzug wird benutzt, um schwere Dinge in höher gelegene Stockwerke zu transportieren. Du ahmst das nach, indem du dich schnell auf den Boden legst, die Beine in die Luft nimmst und Fahrrad fährst.
- Treppe: Beim Umzug müssen viele Treppen gegangen werden. Beim Kommando „Treppe“ bleibst du stehen und führst beide Knie abwechselnd so schnell wie möglich zur Brust („Kniehebelauf“).



Dienstag:

Der Umzug war sehr anstrengend, die drei Ponys und Freaky legen sich schlafen. Als sie gerade am Eindösen sind, hören sie leise, merkwürdige Geräusch. Sie vermuten den Geist und schleichen sich an.

- Schleiche auch du dich an. Gehe dazu in die Hocke und springe explosionsartig und soweit du kannst nach vorne. Wiederhole die Übung fünf Mal und versuche bei jedem Versuch noch ein Stück weiter zu kommen.
- Du bist nun sehr nahe am Geist und versuchst ihn zu boxen. Stelle dich schulterbreit hin, nimm beide Arme nach oben und boxe so schnell du kannst in die Luft – immer abwechselnd. Versuche 15 Sekunden durchzuhalten. Mache danach eine Pause und versuche noch einmal zehn Sekunden.
- Du versuchst den Geist endgültig mit Armkreisen zu vertreiben. Kreise zunächst deinen rechten Arm zehn Mal nach vorne, danach deinen linken Arm zehn Mal. Kreise anschließend mit beiden Armen gleichzeitig 15 Mal nach vorne und dann 15 Mal nach hinten.

Leider ist der Geist nicht schreckhaft und du konntest ihn nicht greifen.

Mittwoch:

Von dem Schrecken müssen sich die drei Ponys und Freaky erst einmal erholen. Sie probieren ein Reaktionsspiel mit Tennisbällen (alternativ Socken) aus. Ein Partner nimmt einen Tennisball (oder einen anderen kleinen Ball) in jede Hand, du stehst gegenüber von deinem Mitspieler. Dein Partner wirft einen Ball nach oben, du versuchst den Ball zu fangen, bevor er den Boden berührt. Ihr könnt das Spiel leichter („Ball höher werfen“) oder schwerer („Ball einfach fallen lassen“) machen. Probiere alle Varianten aus.

Nach den Übungen schnappen sich alle Ponys einen Basketball (oder einen vergleichbaren Ball) und üben das Dribbeln. Dribble den Ball sehr tief, dann „normal“ und dann extra hoch. Behalte in jedem Moment die Kontrolle über den Ball (die Hand befindet sich immer über dem Ball). Dribble nun weiter und versuche dich während des Dribblings hinzusetzen und dann wieder aufzustehen. Wichtig: Der Ball wird immer weiter gedribbelt. Wenn du die Übung schon kannst, versuche mit deiner schwächeren Hand zu dribbeln und führe die Übung erneut durch.

Schnappe dir nun einen Partner und probiert eine wirklich schwierige Übung aus: Stellt euch gegenüber auf, jeder hat einen Basketball und dribbelt auf der Stelle. Während des Dribbelns passt ihr euch mit den Füßen einen zusätzlichen Ball zu. Schafft ihr die Übung schon?

Donnerstag:

So, die drei Ponys und Freaky haben sich nun erholt und schmieden einen Plan: Der Geist soll in eine Falle gelockt werden. Dazu sollen Äpfel von den Bäumen gepflückt, mit diesen eine Fährte gelegt und der Geist schlussendlich eingefangen werden.

Stelle dich gegenüber von deinem Partner auf, der einen Ball in den Händen hält. Dein Partner wirft den Ball (= Apfel) nach oben, du springst hoch und versuchst den Ball möglichst weit über dem Boden mit beiden Händen zu erwischen (im Basketball: Rebound). Jeder von euch wirft bzw. springt fünf Mal, danach werden die Rollen getauscht.

Super, du hast genug Äpfel gepflückt, eine Fährte gelegt und der Geist ist dir in die Falle gegangen. Die drei Ponys und Freaky beschließen, den Geist abzuwerfen. Das haben wir in den letzten Wochen geübt. Stelle Bücher oder andere Gegenstände, die nicht kaputt gehen können, auf eine Erhöhung (Stuhl, Bett) und versuche sie mit kleinen Bällen oder Socken abzuwerfen. Führe einen Wettbewerb gegen deine Familienmitglieder durch. Wie viele Würfe benötigt ihr, um alle Gegenstände (den Geist) abzuräumen?

Freitag:

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

Setze dich auf einen Stuhl, ziehe dein rechtes Bein an und lege deinen Fuß mit der Außenseite auf deinen linken Oberschenkel, so dass dein Knie nach außen zeigt. Halte diese Position fünf Sekunden lang und wiederhole die Übung mit dem linken Bein.

Stelle dann deine Füße wieder nebeneinander auf den Boden und lege deine Hände auf deine Oberschenkel. Fahre dann mit deinen Händen langsam bis zu deinen Füßen nach unten und lehne dich dabei nach vorne. Bleibe zehn Sekunden lang in dieser Position und setze dich dann wieder aufrecht hin.

