



Wochenplan 15 „Aktive Pause mit Freaky“ – Kindergarten

Leserate Freaky hat sich schon das nächste Buch geschnappt: „Fräulein Neugierig“. Darin geht es um eine Giraffe, die mit ihrem großen Hals alles und jeden sehen kann und deshalb immer als neugierig bezeichnet wird. Seid gespannt, was euch erwartet! Freaky ist schon fleißig am Üben.

Treibt zusammen mit uns Sport: wir, Jugendtrainer von Brose Bamberg, vor der Kamera, ihr zuhause vor dem Laptop oder zusammen mit dem Erzieher/der Erzieherin im Kindergarten. 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:

- Evtl. ein Springseil (es geht aber auch ohne)
- Ein festes Kissen oder zwei gefaltete Handtücher
- 1-2 Bälle, die Bälle müssen hüpfen können.
- 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:

Fräulein Neugierig fand in der Schule das Spiel „Ich packe meinen Koffer und nehme mit...“ sehr interessant. Da die Giraffe eine Sportskanone ist, überlegt sie, ob man das Spiel auch auf sportliche Weise spielen kann. Suche dir einen Partner und probiere das aus. Das Spiel heißt nun: „Ich bin eine Sportskanone und mache...“ Zur Auswahl stehen folgende Übungen: Hampelmann, Kniebeuge, Streck sprung, Anfersen, Standweitsprung, auf einem Bein springen und Seilspringen. Überlegt euch auch noch andere Übungen. Wer kann sich die meisten Übungen hintereinander merken und dann auch noch sportlich korrekt vormachen? Achtet auf die richtige Reihenfolge der Übungen.



Dienstag:

Fräulein Neugierig ist langweilig. Sie läuft durch Bamberg als auf einmal starker Wind aufkommt. Um nicht weggeblasen zu werden, schmeißt sich die Giraffe auf den Boden, geht in die Liegestützposition und macht sich richtig steif. Der Rücken ist gerade, die Knie sind dabei in der Luft. Versuche nun das rechte Knie bis zur Brust anzuwinkeln, danach gehst du in die Ausgangsposition zurück. Nimm dann das linke Bein. Wiederhole diese schwierige Übung jeweils drei Mal pro Seite. Danach machst du kurz Pause. Freaky macht schon die nächste Übung vor: Du gehst wieder in den Liegestütz (wenn das für dich noch zu schwer ist, dürfen die Knie nun auch den Boden berühren). Strecke nun einen Arm langsam nach vorne, gehe dann in die Ausgangslage zurück und mache die gleiche Übung dann mit dem linken Arm. Wiederhole auch hier jede Seite drei Mal. Kannst du die Arme auch abwechselnd zur Seite weg strecken? Schaffst du es, einen Arm nach vorne und das Gegenbein nach hinten zu strecken?

Mittwoch:

Der Sturm ist vorübergezogen, Fräulein Neugierig läuft weiter – und kommt an der BROSE ARENA vorbei. Da sie einen sehr langen Hals hat, kann sie durch die Fenster in die Halle schauen. Dort üben die Basketballer von Brose Bamberg gerade mit dem Basketball. Die Giraffe schnappt sich ihren Ball und will es den Spielern gleichtun.

- Rolle den Ball mit einer Hand und stoppe ihn mit deinem Popo, indem du dich vorsichtig auf den Ball setzt. Lasse das auch deine Familie ausprobieren. Die Übung ist sehr lustig, wenn alle mitmachen.
- Nimm dann den Ball in die Hand. Grätsche deine Beine etwa schulterbreit auseinander und rolle den Ball in einer „Acht“ durch deine Beine. Rolle den Ball fünf Mal durch die Beine und wechsele dann die Richtung (ebenfalls fünf Mal).
- Kannst du den Ball auch schon in einer „Acht“ durch die Beine dribbeln? Die Übung ist echt schwer, Freaky muss noch viel üben.
- Nimm nun deinen Ball, wirf ihn gerade und nicht zu hoch nach oben, setze dich währenddessen hin und versuche den Ball zu fangen. Schaffst du das schon? Übe, bis du den Ball drei Mal hintereinander gefangen hast.
- Könnerübung. Wenn du die Übung beherrschst, versuche folgendes: Wirf den Ball gerade nach oben, setze dich hin und fange den Ball auf. Wirf den Ball dann nach oben, stehe auf und fange den Ball in der Luft. Ganz schön schwer, oder? Übe immer, wenn du Zeit hast. Du wirst merken, dass du das schnell lernen wirst.

Donnerstag:

Fräulein Neugierig hat nun genug mit dem Ball trainiert und läuft über den Parkplatz der BROSE ARENA. Sie beobachtet Kinder beim Skateboardfahren und fragt sich, wie die Jungs und Mädels die Balance halten können. Sie beschließt das Sicherstehen zu üben. Stelle dich mit beiden Füßen auf ein festes Kissen oder zwei gefaltete Handtücher und strecke beide Arme zur Seite. Gehe dabei leicht in die Knie. Wenn du sicher stehst, strecke beide Arme nach oben, versuchen weiter nicht zu wackeln, nimm dann die Arme wieder nach unten, berühre deine Knie, lasse die Finger langsam dein Bein bis zum Fuß hinunterlaufen und zähle bis fünf. Dann richtest du dich wieder auf, stemmst die Hände in die Hüfte und drehst deinen Oberkörper nach rechts, dann nach links und wiederholst das drei Mal. Achte immer auf deine Balance und schaue, dass du nicht vom Kissen/von den Handtüchern heruntertreten musst.

Jetzt stellst du dich nur auf das rechte Bein und streckst deine Arme wieder zur Seite, um nicht umzufallen. Wenn du sicher stehst, klatschst du drei Mal in die Hände und streckst deine Hände zuerst nach oben, legst sie dann auf deine Schultern und streckst die Hände dann zur Seite. Dasselbe wiederholst du auf dem linken Bein. Lasse dir zum Abschluss nun einen Ball zupassen, den du auf einem Bein stehend versuchst aufzufangen. Übe auch hier mit beiden Beinen. Passe den Ball zu deinem Partner zurück.

Freitag:

Die Giraffe ist wieder Zuhause angekommen und mittlerweile sehr müde. Bevor sie ins Bett geht, möchte sie mit euch und Freaky aber noch drei kleine Abschlussübungen machen.

- Schnecke: Wir starten in der Liegestützposition und laufen dann mit den Füßen auf unsere Hände zu. Dabei lassen wir unsere Beine gestreckt. Wenn es nicht mehr weiter geht, zählen wir langsam bis drei und laufen dann mit den Händen nach vorne, bis wir wieder in der Startposition sind. So bewegst du dich ähnlich wie eine Schnecke fort.
- Superman: Wir stehen auf dem linken Bein und ziehen mit der rechten Hand unseren rechten Fuß zum Po. Dabei strecken wir unsere linke Hand soweit wir können nach oben. Wir zählen langsam bis fünf, lassen den Fuß wieder los und wiederholen die Übung mit dem linken Bein. Mache das insgesamt fünf Mal pro Bein.
- Kerze: Wir legen uns flach auf den Rücken und strecken beide Beine senkrecht nach oben. Das halten wir kurz, dann heben wir unseren Po in die Luft und zählen langsam bis zehn.