



## Wochenplan 16 „Aktive Pause mit Freaky“ – Kindergarten

In dieser Woche beschäftigt sich Freaky mit „Konratt – Held der Unterwelt“. Darin geht es um eine Ratte, die viele Abenteuer erlebt und auf ihrem Weg auch das eine oder andere Tier trifft. Zusammen versuchen die Freunde das Fischfilet zu finden. 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:**

- 2 Bälle, die Bälle müssen hüpfen können.
- 5 Paar Socken
- 1 Mülleimer oder Kochtopf
- Viel Platz

**Hier der Link: [www.twitch.tv/brose\\_bamberg](http://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:

Konratt ist gerade in der Kanalisation aufgewacht und räkelt sich. Eieiei, heute schwimmt besonders viel Müll herum und es riecht sehr unangenehm. Schnell möchte die Ratte den Ort über eine Leiter am anderen Ende des Raumes verlassen. Auf dem Weg dorthin möchte sie den Müll aber möglichst nicht berühren. Nimm dir fünf Paar Socken und lege diese in eurem Wohnzimmer auf den Boden – und zwar so, dass die Socken wie bei einer Leiter die Sprossen bilden und einen Abstand von ca. 40 cm zueinander haben (→ Leiter).

- 1. Übung: Laufe vorwärts durch die Leiter mit jeweils einem Kontakt pro Feld (nur ein Fuß tritt in das Feld zwischen den Socken („Müll“)). Versuche die Übung auch im Rückwärtslaufen. Insgesamt machst du fünf Durchgänge. Der „Müll“ soll nicht berührt werden.
- 2. Übung: Hüpfte auf einem Bein durch den Parcours. Probiere auch dein schwaches Bein aus (fünf Durchgänge).
- 3. Übung: Springe in das erste Feld mit zwei Beinen, in das nächste mit einem Bein, dann wieder mit zwei Beinen usw. Übe das Springen zusammen mit deinen Eltern und/oder Geschwistern.



**Dienstag:**

Konratt hat die Kanalisation verlassen und kann an der frischen Luft nun tief durchatmen. Auf seinem Spaziergang trifft die Ratte auf ihren Freund, den Igel. Der Igel schließt sich der Ratte an und die beiden schlendern an der Straße entlang. Plötzlich werden sie durch einen Laubbläser erschreckt, beide rollen sich blitzschnell zu einer Halbkugel zusammen. Setze dich auf den Boden, ziehe die Beine zur Brust und wippe nach vorne und nach hinten.

Das Wippen beruhigt die beiden Freunde und sie setzen ihren Spaziergang fort. Sie kommen an einem Weiher vorbei und entdecken eine Ente, die mitten im See laut um Hilfe schreit. Schnell springen Ratte und Igel ins Wasser und schwimmen zur Ente. Lege dich auf den Bauch und übe das Brustschwimmen. Setze dabei sowohl deine Arme als auch deine Beine ein. Lasse dir gerne von deinen Eltern dabei helfen.

Bei der Ente angekommen, stellen beide fest, dass sich deren Schnabel in einem Seil verfangen hat und die Ente deshalb nicht freikommt. Stelle dich aufrecht hin und schneide mit deinen Armen das Seil auseinander. Führe die Arme auseinander und schnell wieder zusammen, wiederhole die Übung zehn Mal. Mache eine kurze Pause und führe erneut zehn Wiederholungen durch.

**Mittwoch:**

Nachdem die Ente befreit wurde, laufen die drei Tiere weiter. Sie kommen an einem Grundstück vorbei und sehen, dass ein Hase in einem viel zu kleinen Käfig sitzt. Der Hase ist sehr unglücklich und möchte befreit werden. Die Freunde beschließen, den Besitzer abzulenken und den Hasen zu befreien. Dazu bewerfen sie den Mann mit Kastanien. Nimm deine Socken und baue einen Slalom-Parcours auf, an dessen Ende du einen Mülleimer oder Kochtopf platzierst.

- 1. Übung: Nimm dir einen Ball und laufe Slalom durch den Parcours, während du den Ball um die Hüfte kreist. Am Ende des Parcours angekommen, wirfst du den Ball ins Ziel. Mache insgesamt fünf Durchgänge, wie viele Treffer hast du erzielt? Führe einen Wettbewerb mit deinen Eltern durch, wer erzielt die meisten Treffer?
- 2. Übung: Laufe Slalom durch den Parcours. Während du läufst, wirfst du den Ball mit zwei Händen immer wieder ein paar Zentimeter in die Luft und fängst ihn wieder auf. Wirf am Ende wieder auf das Ziel. Wiederhole die Übung fünf Mal.
- 3. Übung: Lege den Ball nun auf die flache Hand und versuche diesen im Laufen durch den Parcours zu balancieren. Am Ende nimmst du wieder den Wurf.
- 4. Übung: Dribble Slalom und wirf am Ende einen Korb.

**Donnerstag:**

Die drei Freunde haben den Besitzer erfolgreich abgelenkt und den Hasen befreit. Die vier freuen sich, bemerken aber plötzlich, dass eine Kröte Probleme hat, die vielbefahrene Straße zu überqueren. Auch hierfür haben die vier neuen Freunde eine Lösung parat: Renne zehn Sekunden lang auf der Stelle, danach machst du kurz Pause, anschließend rennst du wieder zehn Sekunden. Stelle dir einfach eine Ampel vor: Bei rot musst du warten, bei grün gehst du zügig über die Straße.

Hase und Ratte sind glücklich, die Kröte hat die andere Straßenseite unbeschadet erreicht. Sie nehmen sich einen Ball und machen folgende Übungen (schnappe dir einen Partner):

- 1. Übung: Stellt euch hintereinander auf. Der Erste nimmt sich einen Ball und wirft diesen vorsichtig über den Kopf nach hinten. Derjenige, der dahintersteht, versucht den Ball aufzufangen. Die Übung ist schwer, Freaky muss noch viel üben. Ändert auch die Positionen, jeder wirft und jeder fängt mal.

- 2. Übung: Stellt euch hintereinander auf. Der Erste spreizt die Beine und wirft den Ball durch die Beine zum Hintermann. Dieser versucht den Ball aufzufangen. Probiert hier ebenfalls beides aus: das Werfen und das Fangen.
- 3. Übung: Stellt euch nun gegenüber auf und nehmt einen zweiten Ball dazu. Das ist die bisher vielleicht schwierigste Übung. Teste, ob du die schon kannst. Du hast den Ball am Fuß, dein Partner hat den Ball in der Hand. Jeder Ball wechselt gleichzeitig zum Partner. Ihr schießt und passt also gleichzeitig. Für wen das noch zu schwer ist: Probiert die Übung mit einem Ball und übt das Passen mit dem Fuß und mit den Händen.

### Freitag:

Die Freunde sind vom vielen Herumlaufen sehr kaputt und machen zum Abschluss noch zwei Übungen.



- Katzenbuckel: Du startest im Vierfüßlerstand auf deinen Händen und Knien und lässt dann, wie eine Katze, deinen Rücken etwas Richtung Boden fallen. Dann zählst du bis drei. Anschließend drückst du deinen Rücken so weit du kannst nach oben, ohne dass Hände und Knie den Boden verlassen. Versuche die Arme so weit es geht zu strecken und zähle bis fünf, dann entspannst du dich und gehst wieder in den Vierfüßlerstand. Wiederhole die Übung drei Mal.
- Spinnendehnen: Stelle dir vor, deine Hände verwandeln sich in Spinnen, die jetzt auf unseren Schultern sitzen. Die beiden Spinnen laufen über unsere Brust und den Bauch nach unten bis zu unseren Fußspitzen. Dort angekommen, drehen sie um und laufen auf demselben Weg wieder zurück. Wenn sie wieder auf den Schultern sind, läuft erst die rechte Spinne über die Brust zur linken Schulter und zurück und dann die linke Spinne zur rechten Schulter. Dann versucht die linke Spinne auf unserem Rücken nach unten zu krabbeln und die rechte Spinne versucht über den Rücken nach oben zu krabbeln, bis sie sich in der Mitte des Rückens treffen. Du hältst die Spinnen kurz so, krabbelst dann wieder zurück, wechselst die Positionen der Spinnen und wiederholst die Übung. Als letztes stellst du dich ein bisschen breiter hin und beide Spinnen krabbeln zu deinem linken Fuß. Versuche dabei das rechte Bein gestreckt zu lassen, wenn die Spinnen angekommen sind, krabbeln sie am Bein wieder hoch. Das Gleiche wiederholst du mit dem linken Bein.