



## Wochenplan 18 „Aktive Pause mit Freaky“ – Kindergarten

Freaky hat Ostern gut überstanden und richtig Lust auf das Sportprogramm. In dieser Woche dreht sich alles um das Buch „Robin vom See – Die Jagd nach der graugrünen Gefahr“. In dem Buch geht es um ein Krokodil, das in einem See lebt und von zwei Freunden gefangen werden soll. 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 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:**

- Zwei Bälle, die Bälle müssen hüpfen können.
- Zwei große Handtücher
- Einen Partner

**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:

Zum Warmwerden und bevor wir zusammen auf Krokodiljagd gehen, spielen wir eine Runde „Schnick, Schnack, Schnuck“. Das Spiel kennst du bestimmt. Suche dir einen Partner, mit dem du das Spiel zusammen spielst: Schere, Stein, Papier und Brunnen. Spielt so viele Durchgänge, wie ihr wollt. Derjenige, der ein Spiel verliert, muss eine sportliche Aufgabe meistern. Danach geht's weiter.

- Runde 1: zehn Hampelmänner
- Runde 2: fünf Sit-Ups
- Runde 3: fünf Strecksprünge
- Runde 4: fünf einbeinige Sprünge auf der Stelle
- Runde 5: denkt euch selbst eine Aufgabe aus



Freaky kommt ganz schön ins Schwitzen. Welche Übung findest du am anstrengendsten?

### Dienstag:

Ein Junge namens Robin springt an einem heißen Tag in einen See und erschrickt fast zu Tode: Beim Tauchen hat er ein Krokodil erspäht. Schnell schwimmt er an die Wasseroberfläche und hüpfte aus dem See. Stelle dir vor, du befindest dich im flachen Wasser und möchtest so schnell wie möglich ans Ufer kommen. Führe deine Knie so schnell wie möglich abwechselnd Richtung Brust (Kniehebelauf).

Während der Übung läufst du nach vorne. Übungsdauer: 15 Sekunden. Danach machst du eine kurze Pause und wiederholst die Übung (weitere 15 Sekunden).

Robin und sein Freund beschließen eine Falle zu bauen, um das Krokodil zu fangen. Dazu graben die Beiden ein großes Loch in den Sandstrand. Folgende Übung machst du, um die Schaufelbewegungen der beiden Freunde nachzumachen:

Dein Blick richtet sich nach vorne, du stehst schulterbreit auf der Stelle. Nun machst du einen Schritt zur Seite, dabei beugst du ein Knie, während du das andere Bein gestreckt lässt (seitlicher Ausfallschritt). Während der Übung hältst du mit beiden Händen einen Ball fest vor dem Körper. Versuche bei der Gewichtsverlagerung auf das gebeugte Knie mit dem Ball den Boden zu berühren und mit einer Schaufelbewegung die „Erde“ (Ball) über die Schulter weg zu schippen. Wechsle insgesamt 15 Mal die Seite.

### **Mittwoch:**

Die Jungs sind sehr zufrieden: Sie haben ein großes Loch gegraben. Nun warten die Beiden gespannt, ob das Krokodil auch tatsächlich in die Falle tappt. Um sich bis dahin die Zeit zu vertreiben, schnappt sich jeder seinen mitgebrachten Ball.

- Stelle dich schulterbreit hin und kreise den Ball abwechselnd um deine Hüften, deinen Kopf und um deine Knie. Wenn du die Bewegung kannst, wechsle die Richtung, in der du den Ball kreist.
- Halte den Ball nun fest in deinen Händen und laufe durch dein Zimmer. Laufe langsam und mache dabei große Schritte. Bei jedem Schritt gibst du den Ball einmal durch die Beine und läufst dann weiter. Lasse den Ball nicht herunterfallen. Freaky tut sich hierbei sehr schwer.
- Stelle dich schulterbreit hin und dribble den Ball mit einer Hand vor dem Körper. Achte darauf, dass du den Ball führst und nicht auf den Ball schlägst. Dribble nun abwechselnd, einmal mit der rechten und einmal mit der linken Hand. Ist die Übung leicht oder schwer?
- Dribble nun den Ball mit einer Hand, dein Partner stellt sich gegenüber von dir auf. Auf Kommando (Pfeiff, Zuruf) legst du den Ball schnell auf den Boden und fängst ein Paar Socken auf, die dir dein Gegenüber zuwirft. Sollte die Übung zu leicht sein, versuche folgendes: Dein Partner wirft dir das Paar Socken zu, während du dribbelst. Fange es auf und wirf es zurück, während du dribbelst. Ganz schön schwer, oder?

### **Donnerstag:**

Aufgeregt laufen die beiden Freunde nun zur Krokodilfalle – aber leider ist diese leer. Das Krokodil scheint zu schlau zu sein. Sie entscheiden sich, das Krokodil zu jagen. Sie laufen zu einem naheliegenden Moor und werden schnell fündig: Da vorne kriecht das Krokodil.

Zunächst müssen die Beiden aber aufpassen, dass sie nicht direkt durch den Schlamm und den Morast laufen. Es besteht die Gefahr, unterzugehen. Nimm dir zwei große Handtücher und lege diese über Kreuz, so dass insgesamt vier Felder entstehen.

- Stelle dich in ein Feld und springe mit beiden Beinen nach vorne ins zweite Feld und wieder zurück in Feld 1. Wiederhole die Übung zehn Mal.
- Springe nun auf beiden Beinen im Uhrzeigersinn durch alle vier Felder. Schaffst du fünf Runden?
- Springe nun diagonal auf einem Bein. Mache insgesamt zehn Sprünge.

Die Freunde sind gut durchs Moor gekommen und pirschen sich nun vorsichtig an das Krokodil heran. Sobald sich das Krokodil zu den Freunden umdreht, müssen die Beiden aber unbedingt wie versteinert stehenbleiben. So erkennt das Krokodil die zwei Freunde nicht. Schnappe dir einen Partner und spielt eine Runde „Saure Gurke“. Das Spiel kennt ihr eventuell schon aus dem Kindergarten oder aus der Schule. Dein Partner ist das Krokodil und steht mit dem Rücken zu dir. Du befindest dich am anderen

Ende des Raumes und versuchst, das Krokodil zu erreichen. Sobald sich dieses aber umdreht, musst du

- wie versteinert stehenbleiben,
- dich schnell auf den Boden setzen oder
- dich auf den Bauch legen.

Sobald sich das Krokodil wieder umdreht, darfst du weiterlaufen. Kannst du das Krokodil fangen? Macht vor dem Spielen aus, welches Kommando gilt. Freaky hat es schon geschafft, das Krokodil ist eingefangen.

### Freitag:

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



**Brücke:** Du startest, indem du dich ausgestreckt auf den Rücken legst und die Hände mit den Fingern in Richtung deiner Schultern neben deinen Kopf legst. Als nächstes winkelst du deine Beine an, lässt die Füße aber auf dem Boden und hebst deinen Po in die Luft. Als letztes drückst du deinen Oberkörper mit den Armen nach oben, sodass dein Körper aussieht wie eine große Bogenbrücke. Du zählst langsam bis fünf und legst deinen Körper wieder vorsichtig auf dem Boden ab. Die Übung ist echt schwierig. Lass das auch deine Eltern und Geschwister ausprobieren.

**Ausfallschritte:** Du machst zuerst einen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne und legst dein linkes Knie auf dem Boden ab. Jetzt streckst du beide Arme zuerst so weit du kannst nach rechts und dann nach links, deine Beine und Füße bewegen sich dabei nicht. Dann legst du deine linke Hand neben deinen rechten Fuß und streckst deine rechte Hand so weit wie möglich nach oben. Als letztes beugst du dich nach vorne und versuchst mit deinem rechten Ellenbogen deinen rechten Fuß zu berühren. Anschließend machst du einen Ausfallschritt mit dem linken Bein und wiederholst die Übungen nochmal umgekehrt.