



Wochenplan 19 „Aktive Pause mit Freaky“ – Kindergarten

Im Buch „Die Kuh im Pool“ ist eine Kuh in einen Swimmingpool gefallen. Drei Freunde retten sie, gemeinsam haben sie dann viel Spaß. 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:

- Einen kleinen (Tennisball) und einen großen Ball. Die Bälle müssen springen können.
- Ein Handtuch, ein Seil (es geht aber auch ohne)
- Ein Paar Socken
- Ein Buch
- 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 es losgeht, wärmen wir uns zusammen auf. Schnappt euch einen Würfel und würfelt. Für jede Zahl muss eine Übung gemacht werden. Würfelt insgesamt fünf Mal. Bindet auch eure Eltern und Geschwister in diese Übung ein.

- **Zahl 1:** Falscher Hampelmann. Den richtigen Hampelmann hast du schon kennengelernt, heute machst du einen falschen Hampelmann. Die Beine bewegen sich dabei statt seitlich gleichzeitig nach vorne und hinten. Der restliche Bewegungsablauf bleibt gleich. Mache zehn Hampelmänner.
- **Zahl 2:** Fußwippe. Die Beine sind geschlossen und du stehst auf den Fersen, die Zehen sind in der Luft. Beginne nun, hin und her zu wippen. Rolle den Fuß ab, sodass du auf den Zehenspitzen stehst und wippe dann wieder zurück auf die Ferse. Wiederhole die Aufgabe fünf Mal.
- **Zahl 3:** Mache fünf Kniebeugen.
- **Zahl 4:** Hüpfе zehn Mal mit einem Bein auf der Stelle.
- **Zahl 5:** Springe fünf Mal so weit du kannst mit beiden Beinen nach vorne (Standweitsprung).
- **Zahl 6:** Hebe deine Knie an und führe sie so schnell wie möglich zur Brust (Kniehebelauf). Führe die Übung zehn Sekunden lang durch.



Freaky ist jetzt aufgewärmt und es kann losgehen.

Dienstag:

Eine Kuh ist in den Swimmingpool gefallen. Die drei Freunde beschließen, die Kuh aus dem Wasser zu ziehen. Für diese Übung benötigst du einen Partner. Breite ein Handtuch auf dem Boden aus und setze dich darauf. Dein Partner zieht dich an einem Seil, das du fest in den Händen hältst, durch das Zimmer. Alternativ könnt ihr euch auch die Hände reichen oder derjenige, der auf dem Boden sitzt, hält einen Ball fest und wird daran durch den Raum gezogen. Probiert die Übung zuerst vorsichtig aus.

Klasse, du hast stark gezogen, die Kuh konnte aus dem Pool befreit werden. Gemütlich grast sie nun auf der Wiese und lässt dann, oh Schreck, einen Kuhfladen auf die schöne Rasenfläche fallen. Die Kuhfladen haben auf der Grünfläche nichts verloren und müssen schnell entfernt werden. Der Nachbar möchte die Hinterlassenschaft gerne als Dünger haben, also beschließt ihr, diese aufzusammeln. Die Kuhfladen müssen aufgehoben und in einen Eimer geworfen werden. Führe diese Übung auch wieder mit einem Partner durch.

- Nehmt zuerst ein Buch und ein paar Socken. Der Partner hält das Paar Socken über seinen Kopf und lässt sie Richtung Boden fallen. Du versuchst die Socken (den Kuhfladen) mit dem Buch (= Eimer) aufzufangen. Halte das Buch mit zwei Händen fest und probiere, dass der Kuhfladen nicht ins saftige Gras fällt. Tauscht nach ein paar Versuchen die Rollen.
- Schwieriger: Nehmt einen Tennisball (oder kleinen Ball). Der Partner hält den Tennisball mit einer Hand in die Luft und lässt ihn los. Versuche den Ball über dem Boden zu fangen. Probiere die Übung mit zwei Händen und mit einer Hand. Variiert auch die Höhen, aus der der Ball losgelassen wird. Klappt das?

Mittwoch:

Die Kuh ist nach dem Fressen sehr müde und schläft. Die drei Freunde nutzen die Zeit, um ihr Ballgefühl weiter zu trainieren. Schnappe dir einen Ball.

- 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?
- Schaffst du es, den Ball hinter dem Körper zu dribbeln? Die Übung ist sehr schwer, probiere es trotzdem aus.
- Wirf den Ball nun nach oben, klatsche so oft du kannst in die Hände und fange den Ball wieder auf. Der Ball soll nicht den Boden berühren.
- Wirf den Ball nun von vorne über den Kopf nach hinten und versuche ihn hinter dem Rücken aufzufangen. Lasse dir dabei von deinen Eltern helfen. Probiere aus, ob du den Ball auch von hinten nach vorne werfen kannst. Findest du die Übungen leicht?
- Stelle dich nun schulterbreit hin, nimm einen kleinen Ball und stecke die Hand von hinten durch die Beine. Wirf den Ball mit einer Hand nach oben und fange ihn mit der anderen Hand auf. Probiere die Übung auch mit der anderen Hand.

Donnerstag:

Die Kuh ist aufgewacht und möchte mit den drei Freunden ein lustiges Spiel spielen. Zwischen den beiden Hörnern der Kuh wird ein kleiner Basketballkorb aufgehängt. Ihr möchtet dort hineintreffen.

- Nehmt euch einen Ball und einen Mülleimer. Stellt den Mülleimer (= Basketballkorb) auf den Boden oder auf einen Stuhl. Passe den Ball zu deinem Partner und laufe auf den Mülleimer zu. Dein Partner passt den Ball zu dir zurück, du fängst den Ball und wirfst ihn dann in den Korb (Mülleimer). Wenn die Übung klappt, versuche den Ball von einer größeren Entfernung auf den Korb zu werden. Sollte der Korb für dich zu niedrig sein, so kann ein Elternteil diesen auch auf Kopfhöhe halten.

- Der Mülleimer wird weiterhin benötigt. Nimm dir nun einen Gegenstand (Socken, Buch) und halte diesen mit einer Hand fest. Mit der anderen Hand dribbelst du einen Ball. Nimm zum Dribbeln zuerst die Hand, mit der du auch schreibst. Dribble auf den Korb zu, dribble um den Korb herum und dann zur Ausgangsposition zurück. Wechsle den Gegenstand in die andere Hand und dribble erneut. Mache sechs Runden, drei mit jeder Hand.

Das war ein lustiges Spiel, die Freunde freuen sich und auch die Kuh hatte großen Spaß.

Freitag:

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



Du startest in der Liegestützposition und achtest darauf, dass deine Arme gestreckt sind und deine Hände unter deinen Schultern auf dem Boden stehen. Dann beginnst du mit den Händen einen Kreis um deine Füße zu laufen, die Füße bleiben dabei die ganze Zeit an derselben Stelle. Wenn dir die Übung zu anstrengend ist, kannst du dich auch auf den Knien auf dem Boden ablegen (Übung: Dosenöffner). Wenn du einen halben Kreis gelaufen bist, legst du dich kurz flach auf den Bauch, atmest einmal tief ein und aus, legst dann den Kopf in den Nacken und richtest langsam deinen Oberkörper auf, deine Beine und deine Hüfte bleiben dabei aber auf dem Boden liegen. In dieser Position zählst du langsam bis zehn und legst dich dann langsam wieder auf den Boden (Übung: Kobra). Dann gehst du wieder in die Liegestützposition und wiederholst die Übung.