

Brose Bamberg e.V. | Kornstraße 20 | 96050 Bamberg

An alle Grundschul Kinder

## „Bleib am Ball“

26.03.2020

Liebe Grundschul Kinder,

leider ist es momentan nicht möglich mit euch zusammen im Rahmen der „Bamberger Ballschule“ oder von Basketballaktionstagen zu trainieren. Wir vermissen die Trainingseinheiten mit euch sehr und freuen uns schon, wenn wir wieder zusammen Sport treiben können.

Wir haben an dieser Stelle aber tolle Neuigkeiten für euch. **Ihr könnt ab kommendem Montag (30. März 2020) trotz Schulausfall aktiv werden – zu Hause und mit euren Eltern.** Wir haben uns für euch tolle Übungen überlegt. Ihr könnt euch austoben und diese zusammen mit euren Eltern ausprobieren.

*Wie funktioniert's?* Eure Eltern können die aktuellen Wochen-Aufgaben jeden Montag ab 10 Uhr unter folgendem Link herunterladen:

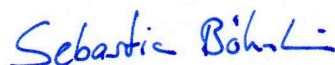
→ <https://www.brosebamberg.de/bleib-am-ball>

Der Wochenplan enthält Aufgaben für jeden Wochentag. „**Bleib am Ball**“ und hab viel Spaß dabei. Das Angebot ist natürlich kostenlos. Den ersten Wochenplan haben wir diesem Informationsschreiben angehängt.

**Dein Wochenende mit Freaky:** Unser Maskottchen Freaky hat sich für die kommenden Wochenenden übrigens Aufgaben einfallen lassen, die er jeden Freitagabend auf der Facebookseite des Brose Bamberg e.V. verrät. Schaut doch dort mal vorbei, es warten spannende und knifflige Aufgaben auf euch.

→ <https://www.facebook.com/brosebambergevyoungsters/>

Viel Spaß beim Ausprobieren und bleibt gesund!



(Sebastian Böhnlein)

Leiter Schul-, Breitensport & Soziales  
Brose Bamberg

Brose Bamberg e.V.

Kornstraße 20  
96050 Bamberg

Telefon: +49 951 91519-0

Telefax: +49 951 91519-19

E-Mail: [verein@brosebamberg.de](mailto:verein@brosebamberg.de)

Vorstand:

1. Vorsitzender: Norbert Burkard

2. Vorsitzender: Arne Dirks

Vorsitzender des Aufsichtsrates:

Michael Stoschek

Bankverbindung:

Sparkasse Bamberg

IBAN: DE02 7705 0000 0578 5411 12

BIC: BYLADEM1SKB

## Wochenplan 1 - „Bleib am Ball“ Grundschule (30.03. - 03.04.)

*Sobald du deine Aufgabe erledigt hast, kannst du sie im Kästchen abhaken ☑*

### **Montag:**

*Bewegung:* Mache dreimal je fünf Hampelmänner. Nach fünf Hampelmännern hast du zehn Sekunden zum Verschnaufen. ☐

*Koordination:* Eierlauf: Balanciere einen Tischtennisball (oder einen ähnlich kleinen Gegenstand) auf einem Löffel durch alle Zimmer deiner Wohnung bzw. deines Hauses. ☐

### **Dienstag:**

*Bewegung:* Spaziergang: Frag deine Eltern, ob sie mit dir spazieren gehen. Genieß die frische Luft und die Bewegung! ☐

*Koordination:* Klatschen + Hochwerfen: Schnapp dir einen kleinen Ball oder einen runden Gegenstand, wirf ihn hoch, klatsche in die Hände und fange ihn dann wieder auf. Wie oft schaffst du es zu klatschen? Miss dich mit deiner Familie. ☐

### **Mittwoch:**

*Bewegung:* Seilspringen: Schnappe dir ein Sprungseil und versuche fünf Mal je 30 Sekunden am Stück Seil zu springen. Wenn du kein Sprungseil hast, funktioniert das natürlich auch ohne. Stell dir dann einfach vor du hast eins 😊 ☐

*Koordination:* Suche dir zwei paar Socken und versuche mit diesen zu jonglieren! Wenn dir das zu einfach ist, nimm noch ein Paar dazu. ☐

### **Donnerstag:**

*Bewegung:* Krabbeln: Heute bist du ein Tier und bewegst dich nur auf allen Vieren durch dein Zimmer. Stütze dich auf Händen und Füßen ab, deine Knie sind in der Luft. Dein Rücken bleibt gerade. Lege zur Kontrolle einen Gegenstand (z.B. ein Kissen) auf deinen Rücken und versuche diesen krabbelnd zu transportieren. Dauer: 3-5 Minuten. ☐

*Basketball:* Wurf: Schnapp dir einen Eimer und fünf Paar Socken. Stell den Eimer ungefähr zwei bis drei Meter von dir entfernt auf. Wie ein Basketballer möchtest du die Sockenpaare im Korb versenken. Wie viele Treffer schaffst du bei fünf Versuchen? Probiere dich mehrmals aus und fordere deine Familie heraus. ☐

### **Freitag:**

*Bewegung:* „Der Boden ist Lava“: Du stellst dir vor der Boden ist glühend heiße Lava. Du kannst dich nur auf deinen Zehenspitzen fortbewegen und versuchst so kurz wie möglich den Boden zu berühren. Du darfst auch springen. Sobald deine Mama oder dein Papa „Vulkanausbruch“ rufen, darfst du den Boden gar nicht mehr berühren und musst auf einen „Felsen“ wie z.B. dein Sofa, Bett oder einen Stuhl flüchten. Dauer: circa 5 Minuten. ☐

*Basketball:* Passen: Schnapp dir einen Ball oder einen anderen Gegenstand, der sich leicht werfen lässt. Gehe mit Mama, Papa, Bruder oder Schwester zusammen, stellt euch zwei - drei Meter von einander entfernt auf und versucht euch den Ball zuzupassen. Wie oft schaffst ihr es, ohne dass der Ball auf den Boden fällt? ☐