



VIDEO: https://www.youtube.com/watch?v=hVDxFDo_avs

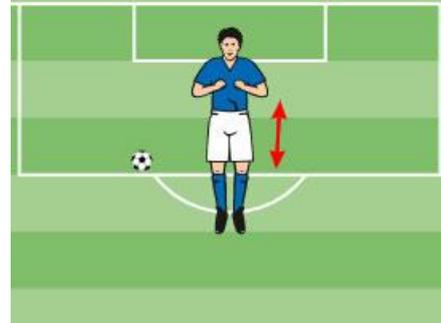


19.04. – 25.04.2020

ÜBUNG 1 KICK-FIT-WORKOUT

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=-UKZlqi_6zs



ABLAUF

Wir haben ein Video mit einem kleinen Workout für dich gemacht. Es hat verschiedene Übungen und dauert 7 Minuten. Wenn du mehr als einen Durchgang machen möchtest, vergiss nicht kurze Trinkpausen zu machen, bevor du weiter trainierst.

Es gibt keine vorgegebene Anzahl an Wiederholungen. Du machst so viel, wie du kannst. Im Trainingsvideo sagen wir dir immer Bescheid, wenn du die Übung wechseln musst.

Schau' dir zuerst das Video und die Übungen an, damit du siehst, wie es geht. Danach kannst du loslegen.

Du brauchst einen Ball und wirst diese Übungen im Workout machen:

- Laufen auf der Stelle
- Kniebeugen mit Ball (*Squads*)
- Sohlintaps auf dem Ball
- Hampelmann
- Sit-Ups
- Liegestützsprünge (*Sprawls*)
- Luftseilhüpfen
- Seitliche Sprünge über den Ball
- Einbeinige Kniebeuge mit Drehung (*Lunges*)
- Laufen auf der Stelle
- Liegestütz-Ballroller
- Twists mit Ball

EINFACH = 1 Durchgang



Datum: _____ Durchgänge: 1x / 7 Min.

Datum: _____ Durchgänge: 1x / 7 Min.

Datum: _____ Durchgänge: 1x / 7 Min.

MITTEL = 2 Durchgänge



Datum: _____ Durchgänge: 2x / 14 Min.

Datum: _____ Durchgänge: 2x / 14 Min.

Datum: _____ Durchgänge: 2x / 14 Min.

SCHWER = 3 Durchgänge



Datum: _____ Durchgänge: 3x / 21 Min.

Datum: _____ Durchgänge: 3x / 21 Min.

Datum: _____ Durchgänge: 3x / 21 Min.

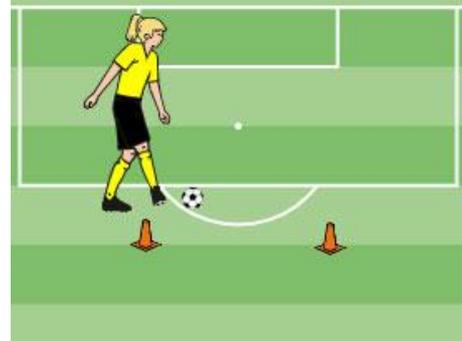


19.04. – 25.04.2020

ÜBUNG 2 BALLGEFÜHL

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=QO9pP7Hc6Gg>



SCHWIERIGKEIT = EINFACH

Du brauchst zwei Gegenstände die du im Abstand von ca. 1 Meter zueinander aufstellst.

Nimm deinen Ball und spiele ihn ausgehend von einem Gegenstand mit der Sohle des rechten Fußes in die Mitte, stoppe den Ball mit dem linken Fuß und spiele ihn direkt wieder mit der rechten Sohle weiter zum gegenüberliegenden Gegenstand. Stoppe den Ball und spiele ihn mit dem linken Fuß wieder zurück.

Wie oft schaffst du es in 60 Sekunden, den Ball von der einen zur anderen Seiten zu spielen? Für jede Strecke gibt es **1** Punkt.

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____

Punkte: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Datum: _____

Punkte: _____

SCHWIERIGKEIT = MITTEL

Aufgabe bleibt in etwa gleich, aber jetzt wird der Ball an den Gegenständen und in der Mitte kurz nach vorne gespielt und mit der Sohle zurückgezogen.

Bitte unbedingt das Video dazu anschauen!

Wie oft schaffst du es in 60 Sekunden, den Ball von der einen zur anderen Seiten zu spielen? Für jede Strecke gibt es **2** Punkte.

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____

Punkte: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Datum: _____

Punkte: _____

SCHWIERIGKEIT = SCHWER

Aufgabe bleibt in etwa gleich, aber jetzt ziehen wir den Ball hinter dem Standfuß zur Seite weg.

Bitte unbedingt das Video dazu anschauen!

Wie oft schaffst du es in 60 Sekunden, den Ball von der einen zur anderen Seiten zu spielen? Für jede Strecke gibt es **3** Punkte.

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____

Punkte: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Datum: _____

Punkte: _____

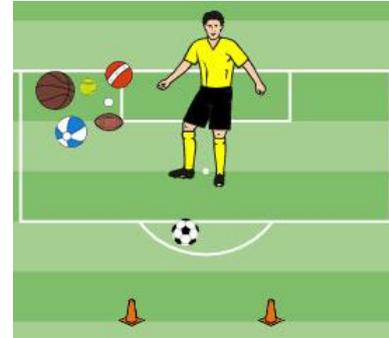


19.04. – 25.04.2020

ÜBUNG 3 ZIELSCHIESSEN

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=mLwdK7wV6_Q



SCHWIERIGKEIT = EINFACH

Wenn du für diese Übung 3 oder mehr verschiedene Bälle hast, wäre das optimal (kleine & große Bälle, Stoffbälle, Plastikbälle, Sockenbälle etc.)

Baue dir ein Tor mit einem Abstand von 80 Zentimeter auf. Markiere jetzt einen Startpunkt 2-3 Meter entfernt vom Tor. Versuche nun jeden Ball mit der Innenseite eines Fußes ins Tor zu schießen, danach mit der Innenseite des anderen Fußes. In der zweiten Runde benutzt du jeweils die Außenseite der Füße.

Wiederhole das ganze drei Mal. Wie viele Treffer hast du am Ende erzielt?

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Treffer: _____

Datum: _____ Treffer: _____

Datum: _____ Treffer: _____

SCHWIERIGKEIT = MITTEL

Der Aufbau des Feldes und der Ablauf bleiben gleich. Du verkleinerst das Tor aber auf 50 cm.

Wie viele Treffer hast du nach 3 Wiederholungen (6 Durchgänge) erzielt?

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Treffer: _____

Datum: _____ Treffer: _____

Datum: _____ Treffer: _____

SCHWIERIGKEIT = SCHWER

Der Aufbau des Feldes und der Ablauf bleiben gleich. Das Tor muss jetzt aber so klein sein, dass der größte Ball von dir gerade so durchpasst (Ballgröße + 5 cm links/rechts).

Wie viele Treffer hast du nach 3 Wiederholungen (6 Durchgänge) erzielt?

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Treffer: _____

Datum: _____ Treffer: _____

Datum: _____ Treffer: _____



19.04. – 25.04.2020

FUSSBALLQUIZ

Einfach drauf los raten. Ganz ohne googeln.
Die Lösungen gibt es nächste Woche. 😊



WIE NENNT MAN DAS OBERTEIL, DAS
FUSSBALLER IM SPIEL TRAGEN?

- a) T-Shirt
- b) Hemd
- c) Trikot
- d) Pulli

Deine Lösung

WIE NENNT MAN DEN GEWINN VON
MEISTERSCHAFT UND POKAL IN EINER
SAISON?

- a) Doppeldecker
- b) Zweifachmeisterschaft
- c) MeiPok
- d) Double

Deine Lösung

EIN BESONDERS GROBES FOUL NENNT
MAN AUCH...?

- a) Blutgrätsche
- b) Tarzankick
- c) Knock-Out
- d) Karate-Kid

Deine Lösung

WIE NENNT MAN EINEN SCHNELLEN
GEGENANGRIFF?

- a) Konter
- b) Kanter
- c) Kenter
- d) Kunter

Deine Lösung

WIE HEISST DAS STADION VON
MANCHESTER UNITED?

- a) Old Traffic
- b) Old Treffer
- c) Old Trafford
- d) Old Traktor

Deine Lösung

IN WELCHEM JAHR WURDE DEUTSCHLAND
ZUM ERSTEN MAL WELTMEISTER?

- a) 1954
- b) 1974
- c) 1990
- d) 2014

Deine Lösung

WELCHE HAUPTFARBE HAT DAS TRIKOT
DER NIEDERLANDE?

- a) Rot
- b) Orange
- c) Blau
- d) Weiß

Deine Lösung

WIE HEISST EIN ERFOLGREICHER
FRAUENFUSSBALLVEREIN AUS POTSDAM?

- a) 1. FFC Motor Potsdam
- b) 1. FFC Tanker Potsdam
- c) 1. FFC Turbine Potsdam
- d) 1. FFC Batterie Potsdam

Deine Lösung

WELCHER VEREIN WURDE 2009 ZUM ERSTEN MAL DEUTSCHER MEISTER?

- a) VfL Wolfsburg
- b) VfB Stuttgart
- c) Eintracht Frankfurt
- d) SC Freiburg

Deine Lösung

WIE HEISST DER ITALIENISCHE SPIELER, DER VON 2007 – 10 BEI BAYERN MÜNCHEN SPIELTE?

- a) Luca Marco
- b) Luca Toni
- c) Luca Alberto
- d) Luca Dino

Deine Lösung

WER WAR NOCH NIE FUSSBALL-WELTMEISTER?

- a) England
- b) Spanien
- c) Uruguay
- d) Niederlande

Deine Lösung

WOMIT ERZIELTE MARADONA IM WM-VIERTELFINALE 1986 DAS ENTSCHEIDENDE TOR?

- a) "Hand Gottes"
- b) "Kopf Gottes"
- c) "Fuß Gottes"
- d) "Brust Gottes"

Deine Lösung

WELCHEN VEREIN TRAINIERTE JOGI LÖW VON 1996 - 1998?

- a) Dynamo Dresden
- b) Bayern München
- c) VfB Stuttgart
- d) Hannover 96

Deine Lösung

IN ARGENTINIEN GAB ES 2011 UNGLAUBLICH VIELE ROTE KARTEN IN EINEM SPIEL. WIEVIELE WAREN ES?

- a) 8
- b) 16
- c) 36
- d) 44

Deine Lösung

WELCHEN SPITZNAMEN TRUG BERTI VOGTS WÄHREND SEINER AKTIVEN PROFIZEIT?

- a) Bulldogge
- b) Terrier
- c) Windhund
- d) Dobermann

Deine Lösung

IN WELCHEM JAHR FIEL IM WM-ENDSPIEL ENGLAND GEGEN DEUTSCHLAND DAS SOGENANNTEN „WEMBLEY-TOR“?

- a) 1954
- b) 1966
- c) 1986
- d) 2010

Deine Lösung



19.04. – 25.04.2020 / FAMILIENCHALLENGE

KICK-FIT-STARTER



In dieser Woche dreht sich deine Aufgabe ums Essen. Unten findest du 3 Rezeptvorschläge für ein kleines, feines Frühstück und dein Job ist es, mindestens ein Rezept für dich und deine Familie zu zubereiten. Natürlich kann dir dabei jemand helfen, denn gemeinsam macht es mehr Spaß. Dir gefällt unsere Auswahl nicht? Kein Problem, gerne kannst du auch ein eigenes Gericht zubereiten.

Möchtest du etwas gewinnen?

Schicke uns ein Foto oder Video, wie du das Essen zubereitest per WhatsApp an 0177 3025161 oder per E-Mail an teutonenfitzuhaus@team-united.de.

Wir verlosen 3x eine BVB-mymuesli Box in der Spieler-Edition (Inhalt: 575g)



Einsendeschluss ist **Samstag, der 25.04.2020, 12 Uhr!**

Aus allen Einsendungen ziehen wir die Gewinner*innen.

(Die Videos und Fotos werden von uns direkt nach der Ziehung wieder gelöscht!)

Die Rezepte findet ihr auf der letzten Seite



KICK-FIT-STARTER

REZEPTE



Für Schlürfer
WALDBEEREN-DRINK

Zutaten für 2 Personen

200 g Beerenmischung
(frisch oder TK)
2 TL frische Minze
500 ml fettarme Milch oder
Haferdrink
2 EL Honig oder Ahornsirup
50g Haferflocken

Zubereitung

Beerenmischung und frische
Minze mit Milch/Haferdrink
pürieren. Mit Honig/Ahornsirup
abschmecken. Zum Schluss
noch Haferflocken unterheben.
Fertig!



Für Süß-Esser
BANANA-PORRIDGE

Zutaten für 2 Personen

450 ml Milch oder Haferdrink
80 g Haferflocken
20 g Kakaopulver
2 TL Honig oder Ahornsirup
1/2 Prise Vanillezucker
1/2 Prise Salz
2 Bananen (geht auch mit Birnen!)
1/2 Rippe dunkle Schokolade
Mandelblättchen

Zubereitung

Schokolade fein hacken. Banane
schälen und in Scheiben
schneiden.

In einem Topf Milch/Haferdrink
aufkochen lassen und Salz,
Honig/Ahornsirup, Vanillezucker
und Kakaopulver einrühren.

Die Hitze reduzieren und die
Haferflocken beimengen. Unter
ständigem Rühren leicht
köcheln lassen, bis sich die
Haferflocken vollgesogen haben
und ein dickflüssiger Brei
entsteht (ca. 10 Minuten).

Porridge auf Teller aufteilen und
nach Belieben mit
Bananenscheiben,
Mandelblättchen und
Schokosplittern garnieren.



Für Herzhafte
GEMÜSE-OMELETT

Zutaten für 2 Personen

1/2 Zwiebel
1 gelbe Paprika
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
250g Tomaten
2 Eier
1 Zweig Basilikum
1 EL gehackte Petersilie
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel schälen, längs halbieren
und in Ringe schneiden.
Knoblauch schälen und fein
hacken. Beides im Olivenöl
andünsten. Paprika halbieren,
Kerngehäuse entfernen,
waschen und in feine Streifen
schneiden.

Tomaten waschen, halbieren
und in Scheiben schneiden.
Zuerst die Paprikastreifen, dann
die Tomatenscheiben in die
Pfanne geben und zugedeckt 15
Minuten dünsten.

Eier mit Salz, Pfeffer, 1 TL
gehacktes Basilikum und der
Petersilie vermischen, über das
Gemüse gießen und zugedeckt
3 Minuten stocken lassen.

Vor dem Servieren mit
restlichen Basilikumblättchen
garnieren.