



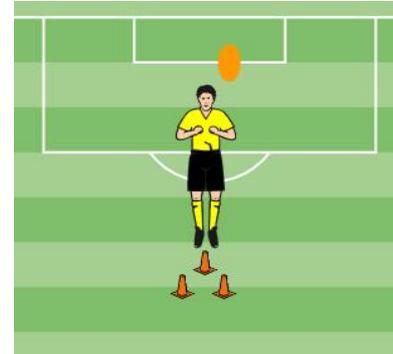
VIDEO: https://youtu.be/8QFEVtVQ_oI



03.05. – 09.05.2020

ÜBUNG 1 LUFTBALLONKOPFBALL

Video:
<https://youtu.be/9lQk5p9EzDQ>



SCHWIERIGKEIT = EINFACH

Du brauchst einen Luftballon. Baue dir mit 3 Gegenständen ein kleines Dreieck auf.

Köpfe den Luftballon hoch und laufe dabei um das Dreieck. Der Ball darf nicht auf den Boden fallen und du darfst die Gegenstände nicht berühren.

Laufe drei Runden links herum und drei rechts herum. Wie lange brauchst du dafür?

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Zeit: _____

Datum: _____ Zeit: _____

Datum: _____ Zeit: _____

SCHWIERIGKEIT = MITTEL

Du brauchst einen Luftballon. Baue dir mit 3 Gegenständen einen kleinen Slalomparcours auf.

Köpfe den Luftballon hoch und laufe dabei den Slalom hin und zurück. Der Ball darf dabei nicht auf den Boden fallen und du darfst die Gegenstände nicht berühren.

Laufe insgesamt drei Mal hin und her. Wie lange brauchst du dafür?

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Zeit: _____

Datum: _____ Zeit: _____

Datum: _____ Zeit: _____

SCHWIERIGKEIT = SCHWER

Du brauchst einen Luftballon. Stelle 2 Gegenstände im Abstand von ca. 1 Meter auf.

Köpfe den Luftballon hoch und laufe dabei eine 8 durch die Gegenstände. Am Ende gehst du auf die Knie, wieder hoch und beginnst von vorne. Der Ball darf dabei nicht auf den Boden fallen und du darfst die Gegenstände nicht berühren. Beim Hinknien darfst du nicht die Hände zum Abstützen benutzen.

Wiederhole das Ganze drei Mal. Wie lange brauchst du dafür?

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Zeit: _____

Datum: _____ Zeit: _____

Datum: _____ Zeit: _____



03.05. – 09.05.2020

ÜBUNG 2 ZIELKOPFBALL

Video:
<https://youtu.be/j9p6nunrHeA>



SCHWIERIGKEIT = EINFACH

Du brauchst 3 Socken und einen Eimer.

Stellen den Eimer 50 cm weit weg von einer Startlinie. Forme aus den Socken kleine Bälle. Stelle dich an die Startlinie, werfe einen Sockenball hoch und versuche per Kopfball in den Eimer zu treffen.

Du hast 5 x 3 Versuche. Wie oft triffst du?

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Treffer: _____

Datum: _____ Treffer: _____

Datum: _____ Treffer: _____

SCHWIERIGKEIT = MITTEL

Du brauchst 3 Socken und einen Eimer.

Stellen den Eimer 80 cm weit weg von einer Startlinie. Forme aus den Socken kleine Bälle. Stelle dich an die Startlinie, werfe einen Sockenball hoch und versuche per Kopfball in den Eimer zu treffen.

Du hast 5 x 3 Versuche. Wie oft triffst du?

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Treffer: _____

Datum: _____ Treffer: _____

Datum: _____ Treffer: _____

SCHWIERIGKEIT = SCHWER

Du brauchst 3 Socken und einen Eimer.

Stellen den Eimer 1 Meter weit weg von einer Startlinie. Forme aus den Socken kleine Bälle. Stelle dich an die Startlinie, werfe einen Sockenball hoch und versuche per Kopfball in den Eimer zu treffen.

Du hast 5 x 3 Versuche. Wie oft triffst du?

Alles zu einfach? Dann vergrößere den Abstand!

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Treffer: _____

Datum: _____ Treffer: _____

Datum: _____ Treffer: _____



03.05. – 09.05.2020

ÜBUNG 3 BRAINKINETICS

Video:

<https://youtu.be/r2a2eDeHxbY>



SCHWIERIGKEIT = EINFACH

Du brauchst 2 Socken. Markiere vor dir eine Linie (mit einem Schal o.ä.)

- 1) Stelle dich hinter die Linie und wirf die Socke 10x mit der rechten Hand hoch und fange sie wieder auf.
- 2) Werfe die Socke 10x mit der linken Hand hoch und fange sie wieder auf.
- 3) Werfe beide Socken 10x gleichzeitig hoch und fange sie wieder auf.

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Geübt?: _____

Datum: _____ Geübt?: _____

Datum: _____ Geübt?: _____

SCHWIERIGKEIT = MITTEL

- 1) Stelle dich hinter die Linie und springe nun über die Linie nach vorne auf den linken Fuß und wieder zurück auf den rechten Fuß, ohne dass beide Füße gleichzeitig den Boden berühren. Wiederhole das 10x
- 2) wie 1), werfe dabei aber die Socke mit der rechten Hand hoch und fange sie wieder auf.
- 3) wie 1), werfe dabei aber die Socke mit der linken Hand hoch und fange sie wieder auf.
- 3) wie 1), werfe dabei aber beide Socken gleichzeitig hoch und fange sie wieder auf.

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Geübt?: _____

Datum: _____ Geübt?: _____

Datum: _____ Geübt?: _____

SCHWIERIGKEIT = SCHWER

- 1) Stelle dich hinter die Linie und springe nun über die Linie nach vorne auf den linken Fuß, wieder zurück auf den rechten Fuß und nach vorne auf beide Füße. Dann wieder zurück auf den linken Fuß, nach vorne auf den rechten und wieder zurück auf beide Füße. Wiederhole das Ganze 10 x.
- 2) wie 1), werfe dabei aber beide Socken gleichzeitig hoch und fange sie wieder auf.

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Geübt?: _____

Datum: _____ Geübt?: _____

Datum: _____ Geübt?: _____



03.05. – 09.05.2020

FUSSBALLQUIZ

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



WIE HEISST DAS MASKOTTCHEN VON SCHALKE 04?

- a) Klaus
- b) Willy
- c) Erwin
- d) Horst

Deine Lösung

WELCHEN BEGRIFF GIBT ES IM FUSSBALL WIRKLICH?

- a) Straßenlaterne
- b) Nachttischlampe
- c) Bogenlampe
- d) Neonröhre

Deine Lösung

WER BESTIMMT IN DER REGEL BEIM ELFMETER-SCHIESSEN, AUF WELCHES TOR GESCHOSSEN WIRD?

- a) Heimtrainer wählt aus
- b) Immer der Schiedsrichter
- c) Bei Regenwetter der Platzwart
- d) Die Kapitäne spielen
"Schnick, Schnack, Schnuck"

Deine Lösung

WAS NENNT MAN IN EINEM SPIEL EINEN „HATTRICK“?

- a) 3 Paraden hintereinander
- b) 3 Lattentreffer hintereinander
- c) 3 Tore eines Spielers hintereinander
- d) Ein Spieler macht den "Hut-Trick"

Deine Lösung

WAS MACHT EINEN GUTEN SCHIEDSRICHTER AUS?

- a) Er kann laut schreien
- b) Er pfeift fürs Heimteam
- c) Er hat einen dicken Bauch
- d) Er ist unparteiisch

Deine Lösung

WELCHER VEREIN HAT EINEN TOTENKOPF AUF FANARTIKELN?

- a) FC St. Pauli
- b) Eintracht Braunschweig
- c) Erzgebirge Aue
- d) Arminia Bielefeld

Deine Lösung

WO TRAINIERT DER FC BAYERN MÜNCHEN?

- a) Allianzarena
- b) Hirtenstraße
- c) Marienplatz
- d) Säbenerstraße

Deine Lösung

WIE NENNT MAN EINEN SCHUSS, BEI DEM DER SPIELER DEN BALL IN DER LUFT TRIFFT?

- a) Aufschlag
- b) Volley
- c) Ass
- d) Return

Deine Lösung

WELCHER TORWART-„TITAN“ SPIELTE VON 1994 bis 2008 BEI BAYERN MÜNCHEN?

- a) Andreas Köpke
- b) Jens Lehmann
- c) Oliver Kahn
- d) Sepp Meier

Deine Lösung

IN WELCHER STADT IST DER FC CHELSEA ZU HAUSE?

- a) London
- b) Manchester
- c) Essex
- d) Birmingham

Deine Lösung

WIE LAUTET DER FANSONG RICHTIG?
"YOU'LL NEVER WALK....."

- a) ... home
- b) ... away
- c) ... with one
- d) ... alone

Deine Lösung

AUS WIE VIELEN FLÄCHEN BESTEHT EIN FUSSBALL?

- a) 16
- b) 32
- c) 48
- d) 64

Deine Lösung

DAS WM-FINALE DEUTSCHLAND GEGEN UNGARN 1954 NENNT MAN AUCH...

- a) ...das Wunder von Bern
- b) ...die Schande von Luzern
- c) ...der Krampf von Basel
- d) ...das Geheimnis von Zürich

Deine Lösung

WELCHEN SPITZNAMEN HAT DER EHEMALIGE PROFI RUDI VÖLLER BEI SEINEN FANS?

- a) Onkel Völli
- b) Tante Käthe
- c) Bruder Rudi
- d) Papa Locke

Deine Lösung

WELCHER VEREIN WURDE 1998 DIREKT NACH DEM AUFSTIEG IN DIE BUNDESLIAG DEUTSCHER MEISTER?

- a) 1. FC Köln
- b) 1. FC Nürnberg
- c) 1. FC Union Berlin
- d) 1. FC Kaiserslautern

Deine Lösung

DAS SPIEL FC KÖLN GEGEN BAYERN MÜNCHEN WURDE IM OKTOBER 2001 MIT 10 MINUTEN VERSPÄTUNG ANGEPIFFEN. WARUM?

- a) Der Schiri hatte keine Pfeife
- b) Bayern trug das falsche Trikot
- c) Das Tor war umgefallen
- d) Es war kein Ball da

Deine Lösung



03.05. – 09.05.2020 / FAMILIENCHALLENGE

AUFGEPASST IM QUADRAT

Video:

<https://youtu.be/MLsgte41pM>



MATERIALIEN

4 Gegenstände in den Farben gelb, blau, weiß, rot. 2 Plastikflaschen o.ä, 1 Ball.

AUFBAU

Baue mit den farbigen Gegenständen ein Viereck auf, wie du es rechts siehst. Abstand zueinander mind. 1 Meter, besser etwas mehr. Die Plastikflaschen stellst du 1 Meter vor und 1 Meter hinter das Viereck. Den Ball legst du in die Mitte.

ABLAUF → LEICHT

Mach' das Video zur Aufgabe an. Stelle dich hinter den Ball und beginne auf der Stelle zu trippeln. Wenn du ein Farbkommando hörst, musst du um die Farbe laufen und dann zurück zum Ball. Hörst du ein anderes Kommando, zum Beispiel „Sohle rechts“, musst du den Ball kurz mit der rechten Fußsohle berühren. Wenn das Kommando „Vor!“ kommt, musst du zur Flasche vor dir laufen, beim Kommando „Zurück!“ zur Flasche hinter dir. Nach jeder Ausführung musst du wieder zurück zum Ball und weiter trippeln.



Diese Kommandos können vorkommen: Gelb, Blau, Weiß, Rot, Sohle rechts, Sohle links, Knie rechts, Knie links, Popo, Strin, Brust, Elle links, Elle rechts, vor, zurück

ABLAUF → MITTEL

Wir verändern ein paar Kommandos!

Gelb = **BVB** / Weiß = **Eintracht** / Rot = **Bayern** / Blau = **Hoffenheim** / Vor = **1. Liga** / Zurück = **2. Liga**

ABLAUF → SCHWER

Stelle dich mit dem Rücken zum Video, so dass du nur die Kommandos hörst. 😊

Natürlich könnt ihr bei der Challenge wieder was gewinnen.

Schickt uns ein Foto oder Video davon, wie ihr „Aufgepasst im Quadrat“ spielt. Einfach per WhatsApp an die 0177 3025161 oder per E-Mail an teutonenfitzuhause@team-united.de.

Wir verlosen 3x einen Mesh-Ball und den Comic „Locke“

Einsendeschluss ist **Samstag, der 09.05.2020, 12 Uhr!**

Aus allen Einsendungen ziehen wir die Gewinner*innen.

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

