



VIDEO: <https://youtu.be/VzZ2gmtEiZM>

10.05. – 16.05.2020

## ÜBUNG 1 KLOPAPIERROLLENKEGELN I

Video:

<https://youtu.be/tbRpo452FoU>



### AUFGABE

#### Was du brauchst:

6 Rollen Klopapier, 5 Plastikflaschen (o.ä.), 1 Ball

#### Aufbau:

Baue dein Feld so auf, wie im Bild unten rechts. Die Flaschen markieren immer dein Zielfeld.

#### Ablauf:

- Stelle dich mit dem Ball in der Hand ins Feld hinter die Klopapierrollen.
- Springe darüber und laufe zur Schusslinie.
- Lege deinen Ball auf die Schusslinie und versuche mit Gefühl eine Klopapierrolle ins Zielfeld zu schießen.
- Nimm danach den Ball wieder in die Hand, springe wieder über die Klopapierrollen und versuche, mit einem Schuss auf eine Rolle wieder ins Zielfeld zu treffen.
- Du darfst insgesamt 10x schießen. Hast du alle Rollen getroffen, bekommst du für jede Rolle, die im Zielfeld gelandet ist einen Punkt.
- Rollen auf der Linie oder außerhalb des Zielfeldes zählen nicht.
- Wie viele Punkte erreichst du nach 5 Durchgängen?

#### Wettbewerb:

Mache einen kleinen Wettkampf in der Familie. Wer ist bei euch der Zielschussmeister oder -meisterin?

### REKORDTAGEBUCH



Datum: \_\_\_\_\_ Rollen im Zielfeld: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Rollen im Zielfeld: \_\_\_\_\_

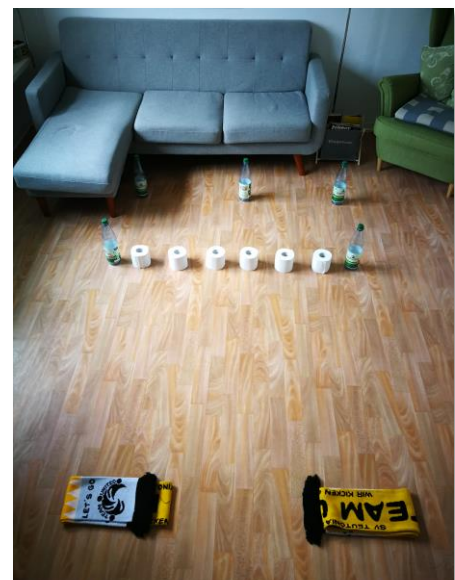
Datum: \_\_\_\_\_ Rollen im Zielfeld: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Rollen im Zielfeld: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Rollen im Zielfeld: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Rollen im Zielfeld: \_\_\_\_\_

#### AUFBAU:



10.05. – 16.05.2020

## ÜBUNG 2 KLOPAPIERROLLENKEGELN II

Video:

<https://youtu.be/8ErZ2TXF7Wc>



### AUFGABE

#### Was du brauchst:

6 Rollen Klopapier, 5 Plastikflaschen (o.ä.), 1 Ball

#### Aufbau:

Baue dein Feld so auf, wie im Bild unten rechts. Die Flaschen markieren immer dein Zielfeld.

#### Ablauf:

- Stelle dich mit dem Ball in der Hand ins Feld hinter die Klopapierrollen.
- Springe darüber und laufe zur Schusslinie.
- Lege deinen Ball auf die Schusslinie und versuche mit Gefühl die Klopapierrollen ins Zielfeld zu schießen.
- Nimm danach den Ball wieder in die Hand, springe über die verbleibenden Klopapierrollen und versuche mit einem Schuss darauf wieder eine oder mehrere Rollen ins Zielfeld zu schießen.
- Du hast 3 Versuche pro Durchgang. Nach dem letzten Versuch zählst du die Rollen im Zielfeld. Du bekommst für jede Rolle darin einen Punkt.
- Rollen auf der Linie oder außerhalb des Zielfeldes zählen nicht.
- Wie viele Punkte erreichst du nach 5 Durchgängen?

#### Wettbewerb:

Mache einen kleinen Wettkampf in der Familie. Wer ist bei euch der Kegelchampion?

### REKORDTAGEBUCH



Datum: \_\_\_\_\_ Rollen im Zielfeld: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Rollen im Zielfeld: \_\_\_\_\_

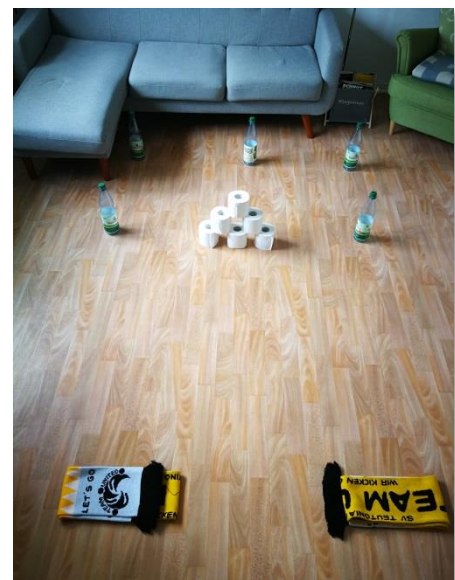
Datum: \_\_\_\_\_ Rollen im Zielfeld: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Rollen im Zielfeld: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Rollen im Zielfeld: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Rollen im Zielfeld: \_\_\_\_\_

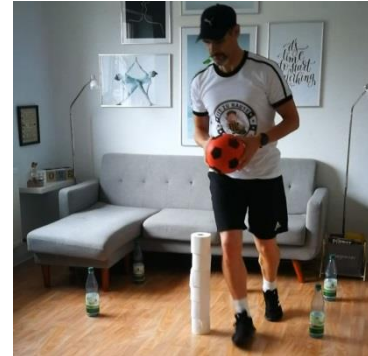
#### AUFBAU:



10.05. – 16.05.2020

## ÜBUNG 3 KLOPAPIERROLLENKEGELN III

Video:  
<https://youtu.be/d8ZxbaogGZA>



### AUFGABE

**Was du brauchst:**

6 Rollen Klopapier, 5 Plastikflaschen (o.ä.), 1 Ball

**Aufbau:**

Baue dein Feld so auf, wie im Bild unten rechts. Die Flaschen markieren immer dein Zielfeld.

**Ablauf:**

- Stelle dich mit dem Ball in der Hand ins Feld hinter den Klopapierrollenturm.
- Laufe 3x im Kreis um den Turm und dann zur Schusslinie.
- Lege deinen Ball auf die Schusslinie und versuche mit einem Schuss auf den Turm so viele Klopapierrollen wie möglich ins Zielfeld zu schießen.
- Zähle danach alle Rollen, die im Feld gelandet sind. Für jede Rollen darin bekommst du einen Punkt. Rollen auf der Linie oder außerhalb des Zielfeldes zählen nicht.
- Baue den Turm wieder auf und starte von vorne. Insgesamt hast du 3 Durchgänge. Wie viele Punkte hast du nach den 3 Durchgängen gesammelt?

**Wettbewerb:**

Mache einen kleinen Wettkampf in der Familie. Wer ist bei euch der Turmtrefferkönig oder -königin?

### REKORDTAGEBUCH



Datum: \_\_\_\_\_ Rollen im Zielfeld: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Rollen im Zielfeld: \_\_\_\_\_

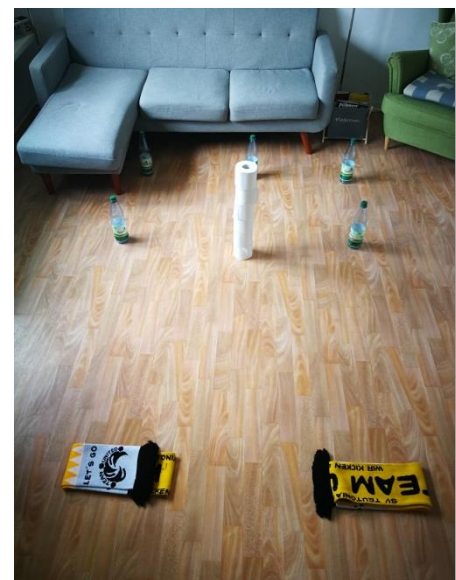
Datum: \_\_\_\_\_ Rollen im Zielfeld: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Rollen im Zielfeld: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Rollen im Zielfeld: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Rollen im Zielfeld: \_\_\_\_\_

**AUFBAU:**





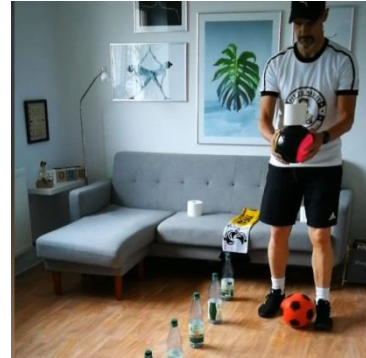
10.05. – 16.05.2020

## ÜBUNG 4

# KLOPAPIERBALLANCE

Video:

<https://youtu.be/9BEzru5HZOE>



## AUFGABE

### Was du brauchst:

4 Rollen Klopapier, 5 Plastikflaschen (o.ä.), 2 Bälle

### Aufbau:

Baue dein Feld so auf, wie im Bild unten rechts. Die Flaschen markieren und ein Schal markieren die „Trennwand“

### Ablauf:

- Du musst die 4 Klopapierrollen nacheinander von der einen Seite auf die andere bringen.
- Dabei hast du einen Ball am Fuß und den anderen in den Händen. Auf dem Ball, den du in den Händen hast, legst du immer eine Rolle Klopapier.
- Gehe jetzt mit dem Ball am Fuß und Klopapier balancierend um die Flaschen auf die andere Seite. Hast du es geschafft, lege das Klopapier ab und laufe mit dem Ball am Fuß schnell wieder zurück um die nächste Rolle zu holen.
- Du darfst die Rolle nicht mit der Hand oder den Fingern berühren. Fällt dir eine Klopapierrolle auf dem Weg runter, musst du wieder zurück zum Start.
- Hast du alle 4 Rollen ins andere Feld getragen, ist die Übung zu Ende.
- Stoppe deine Zeit und versuche, immer schneller zu werden.

### Wettbewerb:

Mache einen kleinen Wettkampf in der Familie. Wer ist bei euch der oder die schnellste Klopapierläufer\*in?

## REKORDTAGEBUCH



Datum: \_\_\_\_\_ gestoppte Zeit: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ gestoppte Zeit: \_\_\_\_\_

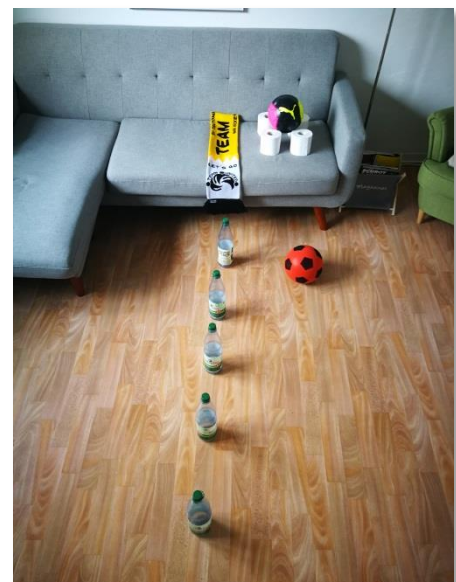
Datum: \_\_\_\_\_ gestoppte Zeit: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ gestoppte Zeit: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ gestoppte Zeit: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ gestoppte Zeit: \_\_\_\_\_

### AUFBAU:





10.05. – 16.05.2020

# MASKOTTCHENQUIZ

Welches Maskottchen gehört zu welchem deutschen Proficlub? 😊



CLUBNAME:



CLUBNAME:



CLUBNAME:



CLUBNAME:



CLUBNAME:



CLUBNAME:



CLUBNAME:



CLUBNAME:



CLUBNAME:



CLUBNAME:



10.05. – 16.05.2020 / KICKERCHALLENGE

# DEINE EIGENE ÜBUNG!



Jetzt bist du gefragt!

Werde kreativ und denke dir deine eigene kleine Übung aus. Schreibe sie auf, mache Bilder oder ein Video und schicke sie uns bis nächsten Samstag per WhatsApp an die 0177 3025161 oder per E-Mail an [teutonenfitzuhause@team-united.de](mailto:teutonenfitzuhause@team-united.de).

Wir werden dein Training auf jeden Fall absolvieren. 😊

**Unter allen „Nachwuchstrainer\*innen“ verlosen wir 3x das Buch „Die besten Fußball Tricks“ und einen kleinen Messi-Ball**

Einsendeschluss ist **Samstag, der 16.05.2020, 12 Uhr!**

Aus allen Einsendungen ziehen wir die Gewinner\*innen.

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

