

Hallo, Mädchen und Jungs der Schulfußball-AG

Es wird höchste Zeit, wieder etwas gemeinsam zu machen. Deshalb schlage ich Euch heute zwei kleine Programme vor. Zum warm werden was für die Muskeln und dann noch zwei kleine Aufgaben für den Kopf. Vielleicht habt Ihr während der nächsten Wochen etwas Zeit, diese "außergewöhnlichen" Fußball-Aufgaben zu erledigen. Ich hoffe, Ihr bekommt keinen Ärger mit der Mathelehrerin, weil ich solche leichten Aufgaben stelle :-)))

Alle, die mitmachen wollen und bis zu unserem ersten Wiedersehen die ausgefüllten Aufgabenblätter bei der Klassenleiterin abgegeben haben, (spätestens bis zum 26.02.2021), erhalten als Anerkennung eine tolle Fußballfuchs-Vrkunde.



Es können natürlich auch alle anderen Mädchen und Jungen teilnehmen, die nicht in der Fußball-AG sind.



1.-4. Klasse

2 (3) Durchgänge je 10x
-Anfersen
-Kniehebellauf
-Hopslerlauf
-Hampelmann

2 (3) Durchgänge a 5 Stück Liegestütze

Zwischen den Durchgängen ca. 1 Minute Pause

2 (3) Durchgänge a 2 Minuten den Ball mit der Hand prellen

2 (3) Durchgänge a 2 Minuten den Ball mit dem Fuss dribbeln

2 (3) Durchgänge a 5 Schuss auf ca. 50 cm breites Tor von 2m Entfernung schießen

Die Zahlen in Klammern sind die Durchgänge für die 3. und 4. Klasse (jeweils 3)

