FÜCHSLE CHALLENGE
MACH´S WIE DIE PROFIS!

BALLGEFÜHL MIT DEM FUß

 # 3 // APRIL 2021 // 3. UND 4. KLASSE

Die Füchsle-Challenges kannst Du mit verschiedenen Bällen (z. B. Mini-Ball, Handball, Tennisball, Fußball, Softball, Basketball, Volleyball) durchführen. Probiere es einfach aus! Unser Tipp für diese Füchsle-Challenge: Fußball oder Mini-Fußball.

NAME:_____

STUFE 1: KÖNNER

Ball-Aufzug

1 Lege den Ball etwa einen Schritt vor Dir auf den Boden und berühre ihn mit der Sohle.

2 Ziehe den Ball mit der Sohle zu Dir und lass den Ball auf Deinen Fuß rollen.

3 Wenn der Ball Deine Zehen erreicht hat: Lupf den Ball in die Luft.

4 Fange den Ball.

5 Probiere es abwechselnd mit dem linken und dem rechten Fuß.

→ *Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden den Ball vom Boden zu lupfen und zu fangen?*

Hasret, pro Seite: 14 **Ich, pro Seite:** ◯ ◯ ◯

4x pro Seite geschafft? Dann weiter zu Stufe 2!

STUFE 2: TALENT

Ball hochhalten

1 Jongliere den Ball mit verschiedenen Körperteilen (zum Beispiel: Oberschenkel, Fuß, Schulter oder Kopf).

→ *Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Ball zu jonglieren - ohne dass er den Boden berührt.*

Hasret: 47 **Ich:** ◯ ◯ ◯

8x geschafft? Dann weiter zu Stufe 3!

STUFE 3: KÜNSTLER

Balance

1 Lege den Ball einen Schritt vor Dir auf den Boden und berühre ihn mit der Sohle.

2 Ziehe den Ball mit der Sohle zu Dir und lass ihn auf Deinen Fuß rollen.

3 Ziehe Deinen Fuß nach oben sobald der Ball auf Deinen Zehen ist.

4 Balanciere den Ball auf Deinem Fuß.

5 Probiere es mit Deinem linken und Deinem rechten Fuß.

→ *Wie viele Sekunden kannst Du den Ball auf Deinem Fuß balancieren?*

Hasret, links: 23 **Ich, links:** ◯ ◯ ◯

Hasret, rechts: 16 **Ich, rechts:** ◯ ◯ ◯

5x Sekunden geschafft? Dann weiter zu Stufe 4!

STUFE 4: PROFI

Around the world

1 Balanciere den Ball auf Deinem Fuß.

2 Spiele den Ball leicht nach oben und lasse ihn einmal aufspringen.

3 Umrunde mit Deinem Fuß den schwebenden Ball, indem Du eine Bewegung von innen über den Ball nach außen machst.

4 Jongliere direkt weiter.

5 Probiere es mit beiden Füßen.

→ *Wie oft schaffst Du den „Around the World-Trick" in 30 Sekunden?*

Hasret: 8 **Ich:** ◯ ◯ ◯

1x geschafft? Dann weiter zu Stufe 5!

STUFE 5: STAR

Brasilianische Runde

1 Jongliere den Ball mit verschiedenen Körperteilen in dieser Reihenfolge: rechter Fuß, rechter Oberschenkel, Kopf, linker Oberschenkel, linker Fuß, und wieder von vorne.

→ *Wie oft schaffst Du die „brasilianische Runde" in 30 Sekunden?*

Hasret: 5 **Ich:** ◯ ◯ ◯

1x geschafft? Du bist ein Star wie Hasret Kayikçi!

MACH MIT!

Hi, ich bin Hasret Kayikçi und spiele für den SC Freiburg in der Frauen-Bundesliga. Mehr Infos und mein Video gibt es hier:
www.scfreiburg.com/node/76372
Oder einfach den QR-Code scannen.

Viel Spaß! Deine Hasret Kayikçi.

Unterstützt von: AOK Die Gesundheitskasse.