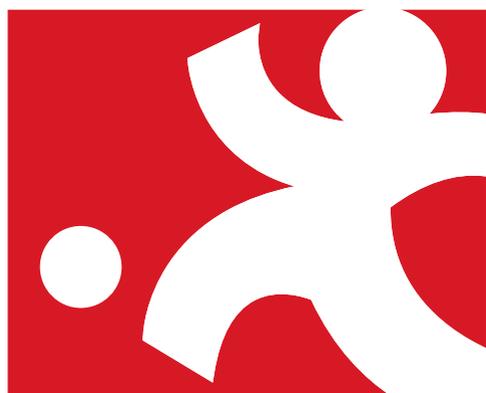


# BEWEGEN WIE DIE PROFIS



## step kickt!





# BEWEGEN WIE DIE PROFIS

Die Partner-Clubs von **step kickt!** haben ihre Lieblingsübungen für euch gesammelt, die auch Fußballprofis in ihren Trainingseinheiten ausprobieren.

Die Übungskarten „**BEWEGEN WIE DIE PROFIS**“ bieten kindgerechte, sportartenübergreifende Bewegungsübungen, die gemeinsam im Klassenzimmer, auf dem Pausenhof oder im Sportunterricht ausprobiert werden können.

**Und das Beste daran:** Die Übungen sind mit unterschiedlichen Gegenständen umsetzbar.

**Jeder kann mitmachen, probiert es einfach aus!**



**DFL  
STIFTUNG**



**fit4future**  
foundation  
GERMANY

**DFL Stiftung**  
Eschersheimer Landstraße 14  
60322 Frankfurt am Main  
[df-stiftung.de](http://df-stiftung.de)

**fit4future foundation Germany**  
Frei-Otto-Straße 6  
80797 München  
[fit4future-foundation.de](http://fit4future-foundation.de)



### PARTNERÜBUNG

## EMMA'S TEAMARBEIT

### DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen Luftballon

### UND SO GEHT ES

Diese Übung machst du zusammen mit einer Freundin/einem Freund. Versucht gemeinsam, ohne die Hände und Füße zu benutzen, den ausgesuchten Gegenstand von der einen auf die andere Seite des Klassenzimmers oder der Bewegungsfläche zu bringen. Die Hände dürft ihr nur benutzen, um den Gegenstand in die richtige Ausgangssituation zu bringen.

### VARIATIONEN

Mache mit deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Welche Paare schaffen es in zwei Minuten häufiger, einen Gegenstand von Punkt A nach B zu transportieren?



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## KLATSCH-FANG-SPIEL

### DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen anderen Gegenstand, der zum Werfen und Fangen geeignet ist, z. B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

### UND SO GEHT ES

Wirf den ausgewählten Gegenstand in die Luft und klatsche zweimal in die Hände, bevor du den Gegenstand wieder fängst. Schaffst du es, den Gegenstand im aufrechten Stand zu fangen?

### VARIATIONEN

Ist die Übung zu leicht für dich? Dann wiederhole die Übung und klatsche drei-, vier- oder fünfmal in die Hände, bevor du den Gegenstand wieder fängst. Außerdem kannst du versuchen, die Hände hinter dem Rücken zusammen zu klatschen und anschließend den hoch geworfenen Gegenstand wieder zu fangen.



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## PARTNERÜBUNG FARBSALAT

### DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

### UND SO GEHT ES

Diese Übung machst du zusammen mit einer Freundin/einem Freund. du beginnst mit der Übung, deine Freundin/dein Freund gibt die Kommandos. Mache auf der Stelle Tippierschritte (kleine schnelle Schritte auf der Stelle), deine Freundin/dein Freund darf nun im Wechsel verschiedene Farbkommandos rufen. du machst dazu die passende Aufgabe unter Beibehaltung der Tippierschritte: gelb = nach vorne, rot = nach hinten, grün = nach links, blau = nach rechts. Wichtig: Legt gemeinsam fest, bei welcher Farbe welche Aufgabe gemacht werden muss. Nach einer gewissen Zeit tauscht ihr die Rollen.

### VARIATIONEN

Denkt euch verschiedene Bewegungsübungen für die vier Farben aus, z. B.: gelb = auf einem Bein weiter hüpfen, rot = in die Hocke gehen, grün = im Kreis drehen, blau = in die Hände klatschen.



## BEWEGEN WIE DIE PROFIS



## FANGEN IM EINBEINSTAND

### DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen anderen Gegenstand, der zum Werfen und Fangen geeignet ist, z. B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

### UND SO GEHT ES

Stelle dich auf nur ein Bein. Wirf nun den gewählten Gegenstand mit der rechten Hand hoch und fange diesen mit deiner linken Hand auf. Danach wirfst du mit deiner linken Hand und fängst mit deiner rechten Hand.

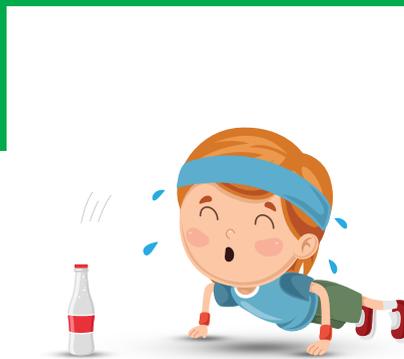
### VARIATIONEN

Bleibe weiterhin auf einem Bein stehen. Halte den Gegenstand vor deinen Körper und werfe diesen anschließend über dich. Fange den Gegenstand mit der Hand hinter deinem Körper rechtzeitig bevor dieser den Boden berührt.



step kickt!

**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## FLIPPE DIE FLASCHE

### DU BRAUCHST

Eine Plastikflasche

### UND SO GEHT ES

Gehe in die Liegestützposition mit gestreckten Armen. Nimm nun die Flasche in die Hand. Versuche diese so hochzuwerfen, dass sich die Flasche einmal komplett dreht und mit dem Flaschenboden auf dem Fußboden zum Stehen kommt.

### VARIATIONEN

Mache mit deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Wer schafft es in einer Minute häufiger, dass die Flasche korrekt zum Stehen kommt?



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## KLEEBLATT-CHALLENGE

### DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen anderen Gegenstand, den du zwischen deinen Händen hin und her geben kannst.

### UND SO GEHT ES

Nimm die Kleeblatt-Position ein. Das heißt, nur der Stiel berührt den Boden, also dein Hintern. Der Oberkörper und die angezogenen Beine sind in der Luft. Mache mit deinen Beinen nun die Fahrradbewegung, ohne nach hinten zu fallen. Zusätzlich gibst du nach jedem Fußtritt den Gegenstand durch die Beine von der einen in die andere Hand.

### VARIATIONEN

Bleibe in der gleichen Position und mache weiterhin mit deinen Beinen die Fahrradbewegung. Nun gibst du den Gegenstand aber nicht mehr durch die Beine, sondern wirfst ihn mit der einen Hand so über deine Beine, dass du den Gegenstand mit der anderen Hand fangen kannst.



step kickt!

**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## EDDI'S WECHSELSPRUNG

### DU BRAUCHST

Ein Seil oder vier Gegenstände, um eine Linie auslegen zu können.

### UND SO GEHT ES

Stelle dich rechts von der Linie auf. Springe nun mit deinem rechten Bein über die Linie und lande auf deinem linken Bein. Mit deinem linken Bein springst du wieder über die Linie und landest auf deinem rechten Bein. Am Ende der Linie stoppst du und startest von vorne. Bei jedem Durchgang kannst du schneller werden.

### VARIATIONEN

Nachdem du die Übung ein paar Mal gemacht hast, kannst du auch mit beiden Beinen gleichzeitig über die Linie springen. Außerdem kannst du versuchen, beide Übungen rückwärts zu machen.



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## TRIFF DAS ZIEL

### DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen anderen Gegenstand, der zum Werfen geeignet ist, z. B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ... Außerdem brauchst du ein Ziel, z. B. einen Mülleimer, einen Reifen, ...

### UND SO GEHT ES

Wirf aus einem Meter Abstand den Ball oder den ausgesuchten Gegenstand in das von dir ausgesuchte Ziel. Wie oft triffst du bei fünf Versuchen?

### VARIATIONEN

Das ist dir zu leicht? Dann vergrößere den Abstand zu deinem Ziel oder verändere den Gegenstand. Du kannst auch versuchen, einen Ball mit dem Fuß in das Ziel zu passen oder zu lupfen. Mache mit deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Wer schafft innerhalb von zwei Minuten die meisten Treffer?



step kickt!

**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## BEWEGUNGSMEISTER/-IN

### DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

### UND SO GEHT ES

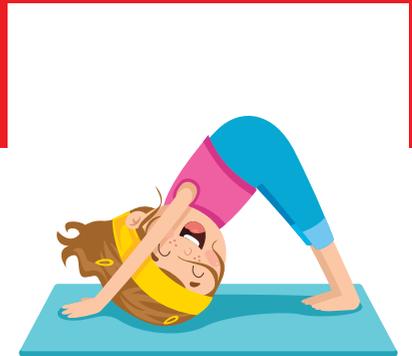
Stelle dich aufrecht hin und lasse eine Hand auf deinem Bauch kreisen. Nimm nun die andere Hand und bewege diese gleichzeitig über dem Kopf auf und ab. Schaffst du es, dass beide Hände gleichzeitig die unterschiedlichen Bewegungen machen? Gar nicht so einfach, oder?! Wiederhole die Übung indem du die beiden Hände wechselst.

### VARIATIONEN

Bewege deinen rechten Arm vor dem Körper von rechts nach links und wieder zurück. Gleichzeitig versuchst du, mit deinem linken Arm Kreise in die Luft zu malen. Schaffst du es auch hier, dass beide Hände gleichzeitig die unterschiedlichen Bewegungen machen?



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## PAULE'S CHALLENGE

### DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

### UND SO GEHT ES

Stehe gerade. Berühre mit den Händen vor den Füßen den Boden. Krabbe nun mit den Händen nach vorne, die Beine bleiben aber gestreckt. Dann wieder zurück. Wichtig: Krabbe nur so weit nach vorne, dass deine Fersen noch den Boden berühren. Hast du es geschafft?

### VARIATIONEN

Keine



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## AUSFALLSCHRITT

### DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

### UND SO GEHT ES

Stehe gerade. Mache mit dem linken Fuß einen großen Schritt nach vorne, der rechte Fuß bleibt stehen. Danach stellst du deinen linken Fuß wieder zurück neben den rechten. Die Übung wiederholst du mit deinem rechten Fuß.

### VARIATIONEN

Keine



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## HEBE DEIN BECKEN

### DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

### UND SO GEHT ES

Du legst dich auf den Rücken. Deine Arme liegen neben dir und du stellst deine Füße vor dem Po auf den Boden. Nun hebst du den Po vom Boden an und drückst beide Füße fest in den Boden. Versuche diese Position einige Sekunden zu halten und die Übung anschließend zu wiederholen.

### VARIATIONEN

Wenn du in der Position sicher bist, kannst du versuchen, abwechselnd immer ein Bein zu heben. Das ist noch ein bisschen schwieriger, aber du schaffst das schon!



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## KÄNGURU

### DU BRAUCHST

Einen oder mehrere Bälle in verschiedenen Größen

### UND SO GEHT ES

Klemme einen Ball zwischen deinen Füßen auf Höhe deiner Knöchel ein. Springe nun in die Luft und werfe den Ball mit den Füßen dabei so hoch du kannst. Fange den Ball anschließend mit den Händen wieder auf. Ebenfalls kannst du mit deinem T-Shirt einen "Kängurubeutel" formen und mit diesem den Ball auffangen.

### VARIATIONEN

Sollte dir die Übung zu einfach sein, kannst du den Ball mit deinen Füßen hinter dir in die Luft werfen, dich umdrehen und den Ball auffangen. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, kannst du den Ball nur mit einer Hand oder im Sprung auffangen.



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## PARTNERÜBUNG

# HOFFIS REAKTIONSTEST

## DU BRAUCHST

Einen Ball

## UND SO GEHT ES

Diese Übung machst du zusammen mit einer Freundin/einem Freund. Stellt euch hierzu hintereinander auf. Der/die hintere Spieler/Spielerin wirft nun den Ball über den Kopf des/der vorderen Spielers/Spielerin. Nachdem der Ball 1-2 mal auf dem Boden aufgesprungen ist, versucht der/die vordere Spieler/Spielerin den Ball zu fangen. Danach könnt ihr die Position wechseln.

## VARIATIONEN

Versucht, den Ball durch die Beine des/der vorderen Spielers/Spielerin zu werfen. Ebenso kannst du die Übung auch mit unterschiedlich großen Bällen durchführen. Ist die Übung zu einfach? Dann kann der/die vordere Spieler/Spielerin die Augen schließen und sie erst öffnen, sobald der Ball bereits einmal auf den Boden aufgesprungen ist.



step kickt!

# BEWEGEN WIE DIE PROFIS



## DOPPELT HÄLT BESSER

### DU BRAUCHST

Zwei Bälle

### UND SO GEHT ES

Prelle mit jeder Hand je einen Ball zeitgleich und versuche vorsichtig gerade aus zu laufen.

### VARIATIONEN

Du kannst die Bälle entweder gleichzeitig oder abwechselnd auf den Boden prellen. Dir ist die Übung trotzdem noch zu einfach? Dann schließe die Augen und versuche, die Bälle blind zu prellen.



step kickt!

## BEWEGEN WIE DIE PROFIS



PARTNERÜBUNG

## BALLWECHSEL



### DU BRAUCHST

Einen Fußball und einen Tennisball. Alternativ auch ein anderer Gegenstand, der zum Werfen und Fangen geeignet ist, z. B. ein Päckchen Taschentücher, ein Radiergummi, eine Mütze, ...

### UND SO GEHT ES

Diese Übung machst du mit einer Freundin/einem Freund. Stellt euch gegenüber voneinander hin. Geht nun jeweils fünf Schritte auseinander. Du passt den Fußball zu deiner Freundin/deinem Freund, gleichzeitig wird der Tennisball oder der alternative Gegenstand zu dir geworfen. Nun wirfst du direkt zu deiner Freundin/deinem Freund und bekommst den Ball zurückgepasst. Niemand von euch darf beide Bälle gleichzeitig haben.

### VARIATIONEN

Versucht den Abstand zwischen euch zu vergrößern oder die Bälle noch schneller hin und her zu passen/werfen.



## BEWEGEN WIE DIE PROFIS



## AUSFALL-DREH-SCHRITT

### DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

### UND SO GEHT ES

Abwechslend machst du einen Ausfallschritt nach vorne, bis der vordere Oberschenkel parallel zum Boden steht. Dann drehst du deinen Oberkörper zu jeder Seite und versuchst ohne Umfallen stehen zu bleiben.

### VARIATIONEN

Wechsle das Bein, welches du nach vorne stellst und verändere die Position deiner Arme. Strecke die Arme mal in die Höhe, mal nach vorne, mal nach hinten.



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## FLAMINGOSTAND

### DU BRAUCHST

Einen Tennisball

### UND SO GEHT ES

Stelle dich zwei Meter entfernt von einer Wand auf ein Bein. Dabei wirfst du den Tennisball gegen die Wand und versuchst ihn zu fangen, ohne dich zu bewegen oder das zweite Bein zu benutzen.

### VARIATIONEN

Wechsle das Bein, auf dem du stehst und vergrößere den Abstand zur Wand.



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## WERFEN UND FANGEN

### DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen anderen Gegenstand, der zum Werfen und Fangen geeignet ist, z. B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

### UND SO GEHT ES

Du wirfst den von dir ausgesuchten Gegenstand nach oben. Währenddessen versuchst du mit der Hand den Boden zu berühren, dich wieder gerade hinzustellen und den Gegenstand zu fangen. Versuche den Gegenstand genau so hoch zu werfen, dass du diesen wieder in der aufrechten Position fangen kannst.

### VARIATIONEN

Hast du die Übung geschafft? Dann versuche den Gegenstand mit der anderen Hand hochzuwerfen und den Boden mit beiden Händen zu berühren.



step kickt!

**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## SPIELE DOPPELPÄSSE

### DU BRAUCHST

Einen Ball

### UND SO GEHT ES

Stelle dich ungefähr in einer Entfernung von einem Meter vor eine Wand. Wirf nun den Ball gegen die Wand, drehe dich einmal komplett um dich selbst und fange den Ball wieder rechtzeitig auf. Die Übung wiederholst du. Wechsle dabei zwischen einer Drehung links- und rechtsherum.

### VARIATIONEN

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, kannst du dich noch näher an die Wand stellen. Die Übung kannst du auch mit einer Freundin/einem Freund machen. Du wirfst den Ball gegen die Wand, gleichzeitig dreht sich deine Freundin/dein Freund einmal komplett um sich selbst und fängt den Ball auf. Anschließend wechselt ihr.



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## DOPPEL-WURF-DOPPEL-FANG

### DU BRAUCHST

Zwei Bälle oder zwei andere Gegenstände, die zum Werfen und Fangen geeignet sind, z. B. zwei Päckchen Taschentücher, zwei Radiergummis, zwei Mützen, ...

### UND SO GEHT ES

In jeder Hand hältst du einen Gegenstand. Beide Gegenstände wirfst du nun gleichzeitig in die Luft. Fange die Gegenstände mit der jeweils anderen Hand auf. Dazu kannst du deine Arme überkreuzen.

### VARIATIONEN

Hast du die Übung mehrmals geschafft? Erhöhe nun die Schwierigkeit und überkreuze deine Arme. Wirf nun die beiden Gegenstände in die Luft und fange diese mit der jeweils anderen Hand auf. Stelle dich auf ein Bein und wiederhole beide Übungen. Dann ist es noch etwas schwieriger.



step kickt!

## BEWEGEN WIE DIE PROFIS



PARTNERÜBUNG

## BALL STREICHELN

**DU BRAUCHST**

Einen Ball

**UND SO GEHT ES**

Den Ball nur mit der Sohle nach vorne treiben, dabei immer abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß mit der Fußsohle über den Ball gehen.

**VARIATIONEN**

Wie weit kommst du, wenn du nach und nach das Tempo erhöhst?



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## PARTNERÜBUNG **FRAGENHAGEL**

### **DU BRAUCHST**

Einen Ball

### **UND SO GEHT ES**

Denk dir Fragen (z. B. einfache Rechenaufgaben) aus und stelle sie deinem Partner oder deiner Partnerin. Währenddessen passt ihr euch einen Ball hin und her.

### **VARIATIONEN**

Jetzt wird der Ball nicht mehr nur gepasst. Du darfst den Ball auch werfen, sodass dein Partner oder deine Partnerin den Ball zuerst fangen oder passen muss, während die Fragen beantwortet werden.



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## LUFTBALLON-ACTION

### DU BRAUCHST

Einen Luftballon

### UND SO GEHT ES

Nimm den Luftballon und versuche ihn so lange wie möglich in der Luft zu behalten. Berühre den Ball dafür nur mit dem Kopf. Achtung: Während du dich auf das Hochhalten konzentrierst, passe auf, dass die anderen Schüler und Schülerinnen genug Abstand halten. Ihr sollt nicht zusammenstoßen.

### VARIATIONEN

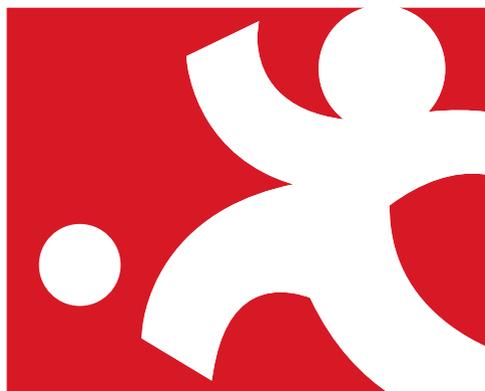
Nimm einen Partner oder eine Partnerin dazu und versucht, den Luftballon gemeinsam so oft wie möglich mit dem Kopf hochzuhalten. Wer schafft es, denn Ballon am häufigsten mit dem Kopf hin und her zu spielen?



step kickt!

**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS

# BEWEGEN WIE DIE PROFIS



## step kickt!



**DFL  
STIFTUNG**



**fit4future**  
foundation  
GERMANY