

TW	Trainingstag	Datum	Kategorie	Disziplin	Bemerkung	Nachweis	Punkte
1.	Mittwoch	06.01.21	Alltag	Kinderzimmer aufräumen	keine	optional	1-10
			Fußball	freies Dribbling, 100 Ballkontakte	Innen/Außenseite, Spann, Sohle	Video	1-50
			Fitness	Hampelmänner, Liegestütze, Kniebeugen	Kinder-Workout, 3x12 Wiederholungen	Video	1-36
			Kopf	Memo-Spiel spielen	2 Runden gegen Mama, Papa, Geschwister	keiner	1-10
			Schule	Hausaufgabenheft vortragen	mindestens 4 Wochen	Foto	1-10
	Bonus	Luftball jonglieren, ohne Bodenkontakt	im strengen Wechsel (linker Fuß, rechter Fuß)	Video	1-30		
	Freitag	08.01.21	Alltag	Geschirrspüler ein & ausräumen	keine	optional	1-10
			Fußball	Dribbling + Richtungswechsel, Innen- & Außenseite	je 25x ein- bzw. auskappen, linkes & rechtes Bein	Video	1-50
			Fitness	15min Joggen, oder 45min spazieren gehen	Laufstrecke, per Google-Maps	Foto	1-36
			Kopf	Erinnerungsspiel, schreibe auf	Was hast du die letzten 10 Tage zum Mittag gegessen	keiner	1-10
Schule			Arbeitsblatt oder Aufgabe	keine	Foto	1-10	
Bonus	Ein- & Auskappen, mit 2 Zwischenkontakten im Wechsel	Kontakte zählen, in 2 Minuten	Video	offen			
2.	Mittwoch	13.01.21	Alltag	Gelbe Tonne + Bio-Müll rausbringen	keine	optional	1-10
			Fußball	Slalomdribbling, starker/schwacher Fuß und Fußwechsel	mind. 8 Hütchen, Kegel oder andere Gegenstände	Video	1-60
			Fitness	Bergsteigerliegestütz, 3x 12 Wiederholungen	abwechselnd die Beine zur Schulter ziehen	Video	1-36
			Kopf	Name, Stadt, Land, Fußballverein spielen	mindestens 10 Buchstaben, mit je 3 Begriffen	keiner	1-10
			Schule	alle Stifte in der Federmappe spitzen	und alle Filzstifte auf Funktionalität prüfen	Foto	1-10
	Bonus	Slalomdribbling, 2min durch den Hütchenslalom	jedes Hütchen, an dem du vorbei dribbelst = 1 Punkt	Video	offen		
	Freitag	15.01.21	Alltag	Betten ab & beziehen	keine	optional	1-10
			Fußball	100 Ballkontakte: tippeln, pendeln, Sohle ziehen +	Außen-Innen/Fußwechsel/Außen-Innen	Video	1-50
			Fitness	Treppenlauf, je 4x mindestens 12 Stufen	vorwärts, rückwärts, seitlich, springen	Video	1-48
			Kopf	Überkreuzbewegungen, Hände öffnen und schließen	10min, siehe YouTube	keiner	1-10
Schule			10 Seiten in deinem Lieblingsbuch lesen	das Gelesene einem Elternteil wiedergeben	Foto	1-10	
Bonus	Außen-Innen/Fußwechsel/Außen-Innen	innerhalb von 2 Minuten, jeder richtige Kontakt = 1 Punkt	Video	offen			
3.	Mittwoch	20.01.21	Alltag	Staubsaugen	Kinderzimmer + Zimmer der Wahl	optional	1-10
			Fußball	Finten Schere + Übersteiger, je 25x	mit dem linken & rechten Fuß	Video	1-50
			Fitness	25min Joggen, oder 75min spazieren gehen	Laufstrecke, per Google-Maps	Video	50
			Kopf	Ubongo oder ähnliches Spiel mit der Familie spielen	keine	keiner	1-10
			Schule	Wintergedicht lernen	und Aufsagen können	Video	1-10
	Bonus	5x aus dem Schneidersitz aufstehen	ohne die Hände zu benutzen	Video	1-50		
	Freitag	22.01.21	Alltag	beim Badputz helfen	keine	optional	1-10
			Fußball	Rückziehfinten: hinterm Standbein, vor dem Körper, je 25x	mit dem linken & rechten Fuß	Video	1-50
			Fitness	3x12 Ausfallschrittsprünge	Beine mindestens 1,2m auseinander	Video	1-36
			Kopf	Tier-, Obst-, Gemüse oder Städte schlängeln	Mindestens 20 Begriffe aneinanderreihen, aufschreiben	Foto	1-10
Schule			Arbeitsblatt oder Aufgabe	keine	Foto	1-10	
Bonus	Finte nach Wahl mit Zwischenkontakt	1 Minute, Trainer zählt die Finten	Video	offen			
4.	Mittwoch	27.01.21	Alltag	Abendbrot-Tisch decken & abräumen	keine	optional	1-10
			Fußball	Ball aus der Luft annehmen: Sohle, Spann & Innenseite	nur draußen üben, je 10x beide Füße	Video	1-60
			Fitness	10 Minuten Seilspringen	ohne zählen	Video	1-36
			Kopf	Ich packe meinen Koffer, oder anderes Gedächtnisspiel	spielen, mindestens 5 Runden	keiner	1-10
			Schule	Notenspiegel und Gesamtdurchschnitt ausrechnen	dem Trainer mitteilen	Foto	1-10
	Bonus	1 Minuten Seilspringen - Wettbewerb	jeder Durchschlag = 1 Punkt	Video	offen		
	Freitag	29.01.21	Alltag	beim Kochen helfen	keine	optional	1-10
			Fußball	Koordinationsviereck, Sprünge einbeinig, wechselseitig	Viereck aufmalen und rein/raus Sprünge, siehe Youtube	Video	1-50
			Fitness	3x 30m Sprints, je 3min Pause zw. den Sprints	nach ausreichender Erwärmung, nicht aus der Kalten	Video	1-36
			Kopf	ein Märchen ausdenken und den Eltern erzählen	vor dem Schlafen gehen	keiner	1-10
Schule			Schulranzen + Sportbeutel säubern	keine	Foto	1-10	
Bonus	Hampelmann, Liegestütze, Kniebeuge, Sit-Ups	Familienworkout, max. 4 Personen, je 2x12 Wdh.	Foto, Video	120			
5.	Mittwoch	03.02.21	Alltag	Wäsche sortieren & Waschmaschine beladen	keine	optional	1-10
			Fußball	Zuspiele mit der Innenseite, je 25x mit links/rechts	mit Papa, Mama, oder deren Partner	Video	1-50
			Fitness	Kinder-Yoga, 3 Figuren nach eigener Auswahl	siehe YouTube	Video	1-36
			Kopf	12x Mitspieler, Fußballer, Klassenkameraden	Aufschreiben: innerhalb von 3 Minuten	Video	1-36
			Schule	Arbeitsblatt oder Aufgabe	keine	Foto	1-10
	Bonus	Zuspiele durch ein Kegel- oder Hütchentor	bis zum 1. Fehler (Kegel treffen, oder vorbei am Tor)	Foto, Video	50		
	Freitag	05.02.21	Alltag	mit dem Hund rausgehen/Katzenklo sauber machen	kindgerechte Aufgabe nach Wahl der Eltern	optional	1-10
			Fußball	Torschuss, ruhender/rollender/springender Ball	aus 7m, Ball muss direkt ins Tor, ohne Bodenkontakt	Video	1-120
			Fitness	10min rückwärts gehen, Zähne auf einem Bein putzen	ohne irgendwo anzuecken, oder sich festzuhalten	Video	1-25
			Kopf	Schach, oder Dame spielen	mindestens 15min	keiner	1-10
Schule			Hausaufgabenheft vortragen	mindestens 4 Wochen	Foto	1-10	
Bonus	Lattenschießen, aus 7m Entfernung bis 3 Treffer	Fehlversuche werden gezählt und abgezogen	Video	offen			

bei Nichteinreichen -150 Punkte Abzug