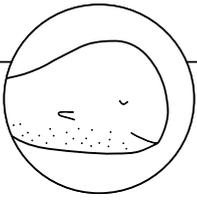
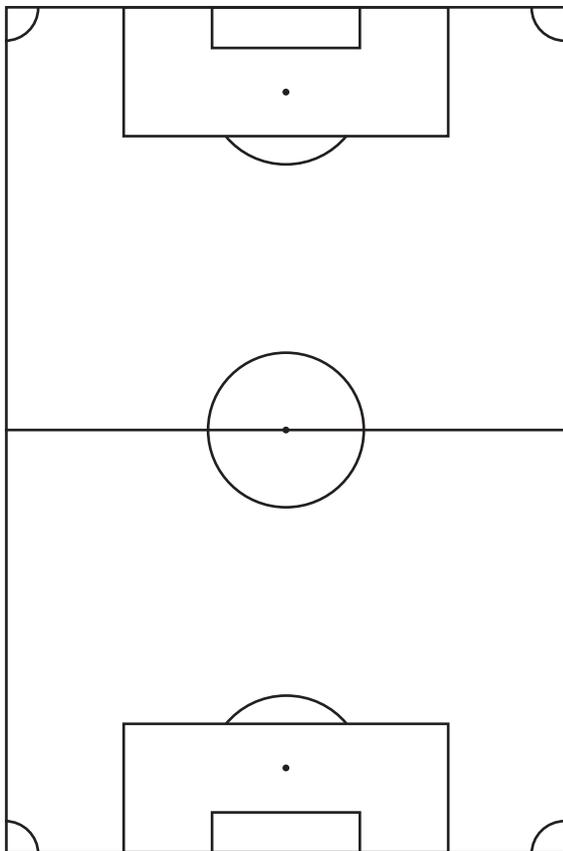


TISCHFUSSBALL



Klaus Abgetaucht hat in den letzten Tagen beobachtet, dass Frieda und Günther so viel mit Basteln und Knobeln beschäftigt waren, dass sie viel zu wenig Bewegung abbekommen haben. Da gribbelt's mir doch direkt in meiner Flosse. Es ist zwar Quarantänezeit, aber wer sagt denn, dass man zum Sport machen immer das Haus verlassen muss? Ich hab da mal was vorbereitet. Helft Ihr mir die Beiden ein bisschen in Bewegung zu bringen?

- Male Frieda und Günther so aus, wie es dir gefällt. (Die beiden wollen sich vor dem Sport drücken und haben sich auf der 2. Seite versteckt)
- Falte an der gestrichelten Linie und klebe es zusammen, so werden die Sportler belastbarer.
- Schneide nun die beiden Tiere entlang ihrer Kontur aus. Am besten lässt Du Dir beim Ausschneiden der grauen Löcher helfen.
- Jetzt noch schnell das Spielfeld vorbereiten. Schnapp dir Kreppband oder Tape und verwandle den Küchentisch in eine Fußballarena. Vielleicht findest Du noch etwas, was du als Tore aufstellen kannst.
- Schon kann das lustige Turnier losgehen. Such Dir einen geeigneten Ball (Tischtennisball, Flummi, Papierknäuel ...) Frieda eignet sich für die großen Finger und Günther für die kleinen. Zeige- und Mittelfinger auf Position und Anpffff!



TRAININGSPLAN

- WARMLAUFEN:
4 RUNDEN UMS SPIELFELD
- PARCOURS:
BALL UM AUFGEBAUTE
HINDERNISSE TRIPPELN
- TRAINING:
11 METER SCHIESSEN
- DAS GROSSE SPIEL:

FRIEDA	GÜNTHER
--------	---------

