

Die Fußball - Massage

Du kannst die Fußball - Massage allein auf deinen Beinen machen.
Nach einem Training tut dir das bestimmt gut.

Zuerst müssen sich die Fußballspieler aufwärmen.
(Mit den Fingern Laufbewegungen machen)

Danach dehnen sie alle Körperteile und wärmen die Gelenke auf.
(Mit den Händen glatt streichen)

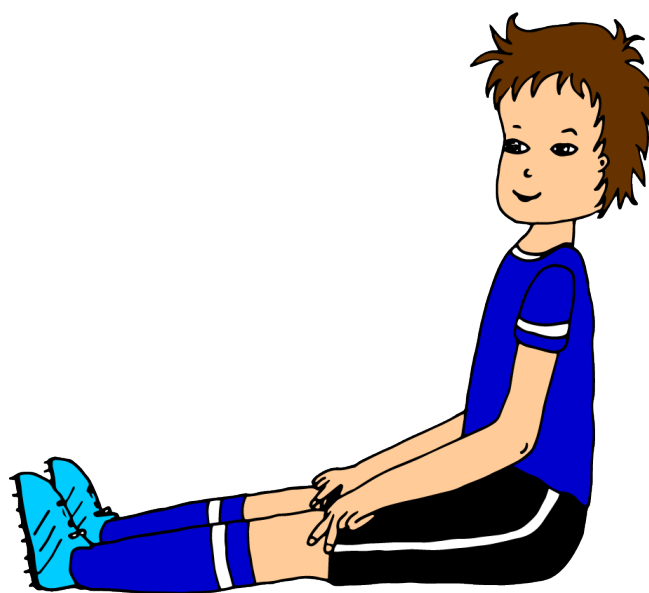
Kurze Sprints dürfen auch nicht fehlen.
(Schnell mit den Hand nach unten streichen)

Anschließend laufen sie im Slalom um die Hütchen herum
(Slalombewegungen machen)

Dann passen sich die Spieler den Ball zu.
(Zickzackbewegungen machen)

Beim Elfmeterschießen üben die Spieler in die Ecken zu treffen
(Hand schließen und an Bein entlang öffnen)

Das Trainingsspiel zum Schluss macht allen richtig viel Spaß.
(Mit den Fingern kneten)



Quellenverzeichnis:

Schrift: Grundschrift von Christian Urff <https://fontlibrary.org/de/font/grundschrift>
<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Texte und Grafiken: erstellt von Sabine Piecha von **©yokids.de 2021**

Du darfst mein Material für deinen (Yoga -)Unterricht verwenden.

Eine Veränderung des Materials ist nicht gestattet.

Alle Text - und Bildrechte liegen bei Sabine Piecha.

Solltest du auf Urheberrechtsverletzungen aufmerksam werden, melde dies bitte weiter an

info@yokids.de

Ich freue mich, wenn du mein Material benutzt und es auf Instagram teilst und mich dabei verlinkst. **@yoga.in.der.schule**

Viel Spaß mit dem Material!

Sabine Piecha