



DIE HFV 2DO LISTE FÜR DIE KOMMENDEN WOCHEN MACHEN IST WIE WOLLEN-NUR KRASSER! MEHR TUN ALS DIE ANDEREN! SCHAFFST DU ALLE ZIELE?



Nachfolgende Liste ausdrucken! Wenn Ideen umgesetzt wurden = abhaken 😊

3 Joker dürfen über 3 Ideen Deiner Wahl gelegt werden!

Selfie mit Liste an Deinen Coach senden!

Dich hat diese Liste zu eigenen Einfällen inspiriert? Dann gerne Deine Ideen an uns senden!



Einen wichtigen Menschen angerufen	1 Tag das Handy ausgestellt	Meinen Vater gefragt wie ich ihm helfen kann
10 Minuten am Tag den Ball jongliert	10 Minuten am Tage Planks gemacht (verteilt)	15 Minuten Aktivität in der Sonne des Tages draußen
Ein gesundes Essen für die Familie zubereitet	11 Minuten über deine persönlichen Ziele nachgedacht	Knie anziehend auf der Stelle gerannt
Einen Brief/Karte an einen geliebten Menschen verschickt	Mein Kinderzimmer aufgeräumt	Morgens Haferbrei mit Obst gegessen
Den Abwasch erledigt oder den Geschirrspüler ausgeräumt	Nach Lieblingsmusik getanzt	Hampelmänner/-frauen gesprungen (Jumping Jacks)
Von Lieblingsspielern 3 Dinge abgeschaut und nachgespielt	Einen Tag vegetarisch ernährt	Einen Tag ohne TV ausgekommen
Meine Mutter gefragt wie ich ihr helfen kann	Beim Zähneputzen auf einem Bein gestanden	Dropkicks geschossen per Fuß (Li und Re) auf Ziele deiner Wahl
Mehr als 2 Liter Wasser am Tag getrunken	Treppen hochgeflitzt (Treppenstufen/Treppenhaus deiner Wahl)	Hände gewaschen – Mundschutz ausgewaschen
Aus der Rückenlage, aufstehend, schnell Traumtore erzielt	Mit dem Sockenball aus der Bauchlage, aufstehend, einige Zielwürfe umgesetzt	Liegestütze gemacht, mit abheben einer Fußspitze
Einen eigenen Trainingsplan geschrieben (Morgens/Mittags/Abends)	Ein Gesellschaftsspiel mit Geschwister oder/und Eltern gespielt (Karten)	An Orte in meiner Umgebung spaziert, wo ich noch nicht war
11 Minuten an meine schönsten Tore/Treffer gedacht	Einen Mitspieler/-in aus dem Team angerufen den/die ich noch nicht so kannte	Eigene Sachen gebügelt
An den Muttertag gedacht (Frühstück vorbereitet?)	Den Zweitbesten Fuß trainiert	Sprünge in die Luft (aus der Kniebeuge zum Himmel)
		

Viel Spaß dabei!

Euer sportpraktisches Team im Hamburger Fußball-Verband e.V.
Magdalena Schiefer, Tim Stegmann, Fabian Seeger und Stephan Kerber