



# FVN Homekick (4-7 Jahre)

Der **FVN Homekick** ist ein Abzeichen, welches aus zehn Übungen besteht. Der QR-Code auf der letzten Seite führt Dich zu unserem Video, falls Du Dir einige Lösungsmöglichkeiten anschauen magst, um neue Ideen zu erhalten oder verschiedene Aufgaben zu üben. Auf unserer Homepage [www.FVN.de](http://www.FVN.de) kannst Du Dir Deine eigene Urkunde downloaden. Dort kannst Du ankreuzen, welche Aufgaben Du alle geschafft hast.

Wir wünschen Dir viel Spaß bei der Umsetzung!

## Kegelkanone

Stelle sechs Plastikflaschen (wahlweise mit etwas Wasser befüllt) in Pyramidenform auf. Schaffst Du es die Kegel mit einem Ball umzuschießen?



## Dribbelstar

Suche Dir unterschiedliche Gegenstände zusammen (zum Beispiel Socken, Flaschen oder Kissen). Baue aus ihnen Deinen eigenen Dribbelparkour. Du kannst dir verschiedene Dribbelaufgaben überlegen, wie zum Beispiel: Slalom laufen, einen Gegenstand umrunden, durch einen Tunnel kriechen, etwas überqueren, einen Schuss oder Pass einbauen.



### Elfmeterheld\*in

Suche Dir hierfür eine/n Partner\*in. Baue Dir ein kleines Tor aus den schon verwendeten Gegenständen. Schießt nun abwechselnd auf das Tor. Wer schafft mehr Tore?



### Kopfballspezialist\*in

Nimm Dir hierfür einen Luftballon. Wirf ihn hoch und versuche, ihn mit dem Kopf hochzuspielen und wieder zu fangen. Schaffst Du das fünfmal?

Profi: Schaffst Du auch drei Kopfbälle hintereinander, ohne zu fangen?



### Hochschussexpert\*in

Nimm Dir hierfür einen Luftballon. Lasse diesen aus der Hand fallen und spiele ihn mit dem Fuß volley direkt wieder hoch und fange ihn. Schaffst Du das fünfmal?

Profi: Schaffst Du das auch fünfmal hintereinander, ohne den Luftballon zwischendurch zu fangen?



### Transportass

Markiere Dir hierfür zwei Felder in Deinem Zimmer. Lege in eines der Felder unterschiedliche Gegenstände, die Du transportieren kannst, von Socken, über Legosteine, bis hin zu einer Packung Reis. Auf welche Art und Weise kannst Du die Gegenstände transportieren - auf dem Rücken, dem Kopf oder mit dem Fuß?



### Reaktionsmeister\*in

Dribbele mit einem Ball umher. Dein/e Helfer\*in sagen Dir an, mit welchem Körperteil Du den Ball Berühren musst: Etwa mit dem Bauch, der Stirn dem Knie...



### Klemmsprungkünstler\*in

Klemme Dir einen Ball zwischen Deine Beine und versuche, so durch Dein Zimmer oder durch einen aufgebauten Parkour (aus den bisher genutzten Materialien), zu springen.





### Torwartkönig\*in

Suche Dir jemanden, der auf Dein Tor schießt, und hechte wie ein Torwart!  
Schaffst Du es, alle Bälle zu halten und wirst  
Torwartkönig\*in?



### Jubelstar

Zeige Deinen schönsten und coolsten Torjubel!



Hier geht es direkt zu unserem Video bei YouTube:

