DEUTSCHER FUSSBALL-BUND

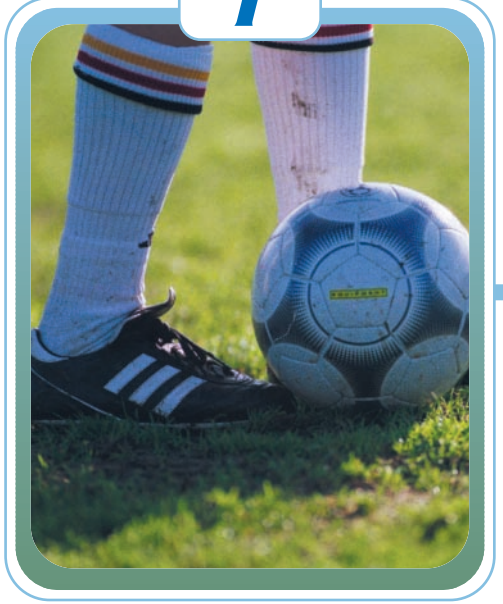
BOLZAUBER

ZAUBEREIEN ▶ LEVEL 1 ▶ LUPFER

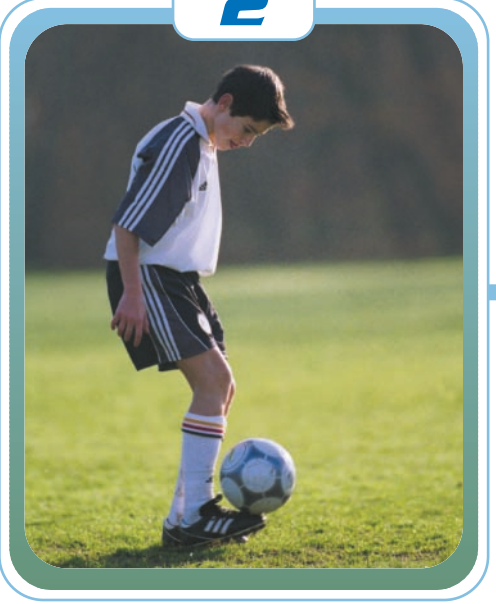
- Lupfe dir den Ball vom Boden in die Hand!
- Beim Lupfer führst du die Fußspitze unter den liegenden Ball!
- Dann führe den Fuß schnell nach oben und leicht nach hinten, sodass der Ball auf dem Spann liegt und so nach oben gelupft wird!
- Übe den Lupfer mit beiden Füßen!

ZIEL: **Jeweils zwei Lupfer mit jedem Fuß ausführen, sodass du den Ball fangen kannst.**

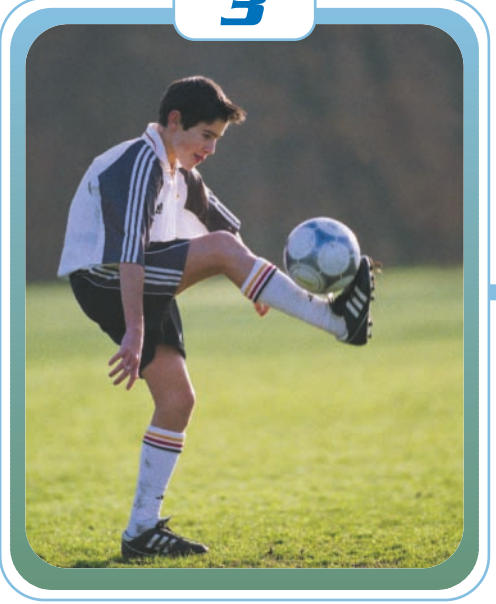
1



2



3



4