

FÜCHSLE CHALLENGE

MACH'S WIE DIE PROFIS!

VOLLEYBALL

1. UND 2. KLASSE // NAME:



DU BRAUCHST:

- Einen normalen Ball oder Luftballon (am besten ein Volleyball)
- 3 beliebige Gegenstände



STUFE 1: KÖNNER/IN

Körbchen-Wurf

- 1 Halte Deine beiden Hände über den Kopf und führe Zeigefinger und Daumen so zueinander, dass ein Dreieck entsteht, durch das Du durchschauen kannst. Deine Hände bilden jetzt ein Körbchen.
- 2 Lege Deinen Ball in das Körbchen rein.
- 3 Wirf den Ball noch oben und fange ihn wieder. Deine Hände sollen dabei weiterhin das Körbchen bilden.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Ball nach oben zu werfen und ihn mit der Körbchen-Haltung wieder zu fangen?

Hinweis: Wenn Du den Ball in dieser Haltung spielst, wird das im Volleyball „Pritschen“ genannt.

Paul und Lorenz: Ich:

25 ○ ○ ○

10 geschafft? Dann weiter zu Stufe 2



STUFE 2: TALENT

Pritschen-Slalom

- 1 Baue mit drei Gegenständen einen Slalom-Parcours auf. Alle Gegenstände müssen zwei Schritte voneinander entfernt sein.
- 2 Durchlaufe den Parcours. Spiele dabei Deinen Luftballon in der „Pritsch-Position“ vor Dir her.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Parcours zu durchlaufen, ohne dass der Ball runterfällt?

Paul und Lorenz: Ich:

3 ○ ○ ○

5 geschafft? Dann weiter zu Stufe 3



STUFE 3: KÜNSTLER/IN

Pritsch-Pyramide

- 1 Nimm wieder Deine Pritsch-Position ein und forme mit Deinen Händen wieder ein Körbchen.
- 2 Wirf den Ball nach oben, pritsche den Ball einmal nach oben und fange ihn wieder.
- 3 Wirf den Ball hoch, pritsche den Ball zweimal nach oben und fange ihn wieder. Steigere die Wiederholungen beim Pritschen immer um eine Wiederholung, wenn Du es geschafft hast.

→ Bis zu welcher Wiederholungszahl kannst Du Dich in 30 Sekunden steigern?

Paul und Lorenz: Ich:

8 ○ ○ ○

5 Wiederholungen geschafft? Dann weiter zu Stufe 4



STUFE 4: PROFI

Bagger-Pyramide

- 1 Halte Deine Arme so, dass die Handflächen nach oben zeigen und lege die Handflächen ineinander.
- Hinweis:** Wenn der Ball mit den Unterarmen gespielt wird, wird das im Volleyball „Baggern“ genannt.
- 2 Wirf den Ball nach oben, baggere den Ball einmal mit den Unterarmen nach oben und fange ihn wieder.
- 3 Wirf den Ball hoch, baggere den Ball zweimal mit den Unterarmen nach oben und fange ihn wieder. Steigere die Wiederholungen immer um eine Wiederholung, wenn Du es geschafft hast.

→ Bis zu welcher Wiederholungszahl kannst Du Dich in 30 Sekunden steigern?

Paul und Lorenz: Ich:

6 ○ ○ ○

3 Wiederholungen geschafft? Dann weiter zu Stufe 5

STUFE 5: STAR

Pritsch-Champion

- 1 Nimm wieder Deine Pritsch-Position ein. Deine Hände sollen wieder ein Körbchen formen.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Ball zu pritschen, ohne dass er runterfällt oder Du ihn fangen musst?

Paul und Lorenz: Ich:

48 ○ ○ ○

8 Punkte geschafft? Du bist ein Star wie Paul und Lorenz und bereit die Füchsl-Challenges der Klassen 3 und 4.

MACH MIT!



Hi, wir sind Lorenz Rudolf und Paul Mauch und spielen für die FT 1844 Freiburg in der 2. Volleyball Bundesliga Süd.

Mehr Infos gibt es hier: www.scfreiburg.com/node/76372
Oder einfach den QR-Code scannen.

Viel Spaß! Lorenz und Paul.



Foto: Patrick Seeger

Unterstützt von:



In Kooperation mit:

