

# FÜCHSLE CHALLENGE

MACH'S WIE DIE PROFIS!

# VOLLEYBALL

3. UND 4. KLASSE // NAME:



## DU BRAUCHST:

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



## STUFE 1: KÖNNER/IN

### 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 2



## STUFE 2: TALENT

### 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 ○ ○ ○

12 Punkte geschafft?  
Dann weiter zu Stufe 3



## STUFE 3: KÜNSTLER/IN

### Pritsch-Kopfball

**1** Pritsche den Ball fünfmal nach oben und spiele ihn danach mit Deinem Kopf in Deine Hand.

**2** Wiederhole den Ablauf.

→ Wie viele Kopfbälle schaffst Du in 30 Sekunden?

Paul und Lorenz: Ich:

12 ○ ○ ○

2 geschafft? Dann weiter zu Stufe 4



## STUFE 4: PROFI

### Bagger-Champion

**1** Baggere den Ball fünfmal nach oben und lasse ihn danach einmal auf dem Boden aufkommen, bevor Du ihn fängst.

**2** Wiederhole den Ablauf.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Ball zu fangen?

Paul und Lorenz: Ich:

10 ○ ○ ○

3 geschafft? Dann weiter zu Stufe 5

## STUFE 5: STAR

### Volleyball-Pyramide

**1** Spiele den Ball in folgender Reihenfolge in die Luft, ohne dass der Ball runterfällt:  
3x Pritschen, 2x Baggern, 1x Pritschen, 1x Kopfball.

**2** Fange den Ball danach.

→ Wie viele Wiederholungen schaffst Du in 30 Sekunden?

Paul und Lorenz: Ich:

4 ○ ○ ○

2 geschafft? Du bist ein Star wie Paul und Lorenz.

## 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](http://www.scfreiburg.com/node/76372)  
Oder einfach den QR-Code scannen.

Viel Spaß! Lorenz und Paul.



Foto: Patrick Seeger

Unterstützt von:



In Kooperation mit:

