

FÜCHSLE CHALLENGE

MACH'S WIE DIE PROFIS!

VOLLEYBALL

4 BIS 6 JAHRE // NAME:



DU BRAUCHST:

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



STUFE 1: KÖNNER/IN

Eierlauf

- 1 Baue mit drei Gegenständen einen Slalom-Parcours auf. Alle Gegenstände müssen zwei Schritte voneinander entfernt sein.
- 2 Durchlaufe den Parcours im Slalom, während Du Deinen Ball auf Deinen Unterarmen balancierst.

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

Paul und Lorenz: Ich:

4 ○ ○ ○

3 geschafft? Dann weiter zu Stufe 2!



STUFE 2: TALENT

Luftballon-Slalom

- 1 Behalte Deinen Aufbau bei und blase einen Luftballon auf.
- 2 Durchlaufe den Parcours und halte den Luftballon mit den Händen in der Luft. Du darfst den Luftballon dabei nicht festhalten.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Parcours zu durchlaufen, ohne dass der Luftballon den Boden berührt?

Paul und Lorenz: Ich:

3 ○ ○ ○

3 geschafft? Dann weiter zu Stufe 3!



STUFE 3: KÜNSTLER/IN

Luftballon-Bagger

- 1 Halte Deine Arme so, dass die Handflächen nach oben zeigen und lege die Handflächen ineinander.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Luftballon mit den Unterarmen nach oben zu spielen, ohne dass er runterfällt.

Hinweis: Wenn der Ball mit den Unterarmen gespielt wird, wird das im Volleyball „Baggern“ genannt.

Paul und Lorenz: Ich:

17 ○ ○ ○

12 geschafft? Dann weiter zu Stufe 4!



STUFE 4: PROFI

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 Wurf 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:

7 ○ ○ ○

7 geschafft? Dann weiter zu Stufe 5

STUFE 5: STAR

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 ○ ○ ○

3 geschafft? Du bist ein Star wie Paul und Lorenz und bereit die Fuchsle-Challenges der Klassen 1 und 2.

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:

