FÜCHSLE CHALLENGE
MACH´S WIE DIE PROFIS!

HANDBALL

1. UND 2. KLASSE // NAME:

STUFE 1: KÖNNER

„Blumen pflücken“

1 Wirf den Ball über Deine Kopfhöhe in die Luft.

2 Berühre mit beiden Händen den Boden.

3 Fange den Ball wieder.
Hinweis: Der Ball darf vor dem Fangen einmal aufhüpfen.

→ *Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Boden zu berühren und den Ball wieder zu fangen?*

Maja:	Ich:		
18			

5x geschafft? Dann weiter zu Stufe 2!

STUFE 2: TALENT

„Kreisel“

1 Wirf den Ball mit beiden Händen in die Luft.

2 Mache eine halbe Drehung.

3 Fange den Ball wieder.

→ *Wie viele Kreisel schaffst Du in 30 Sekunden?*

Maja:	Ich:		
19			

8x geschafft? Dann weiter zu Stufe 3!

STUFE 3: KÜNSTLER

„Trampolinball“

1 Du benötigst einen großen Ball (z. B. Fußball) und einen kleineren oder leichteren Ball (z. B. Softball).

2 Nimm den großen Ball in beide Hände.

3 Versuche mit Deinem großen Ball als Trampolin den anderen Ball in der Luft zu halten.

→ *Wie viele Ballkontakte schaffst Du in 30 Sekunden, ohne dass der Ball den Boden berührt?*

Maja:	Ich:		
60			

8x geschafft? Dann weiter zu Stufe 4!

STUFE 4: PROFI

„Sonnenaufgang“

1 Halte den Ball mit beiden Händen vor Deinem Bauch.

2 Wirf den Ball über Deinen Kopf nach hinten.

3 Fange den Ball mit beiden Händen hinter Deinem Rücken.

→ *Wie viele Sonnenaufgänge schaffst Du in 30 Sekunden?*

Maja:	Ich:		
13			

3x geschafft? Dann weiter zu Stufe 5!

STUFE 5: STAR

„Sonnenuntergang“

1 Halte den Ball mit beiden Händen hinter Deinem Rücken.

2 Wirf den Ball über Deinen Kopf (nicht über die Schulter) nach vorne.

3 Fange den Ball mit beiden Händen vor Deinem Körper.

→ *Wie viele Sonnenuntergänge schaffst Du in 30 Sekunden?*

Maja:	Ich:		
15			

3x geschafft? Du bist ein Star wie Maja Zeides und bereit für Klasse 3 und 4.

MACH MIT!

Hi ich bin Maja Zeides und spiele mit der HSG Freiburg in der 2. Handball-Bundesliga. Mehr Infos und mein Video gibt es hier:
www.scfreiburg.com/node/76372
Oder einfach den QR-Code scannen.

Viel Spaß! Deine Maja Zeides.

Foto: Antje Matschenz

Unterstützt von: AOK Die Gesundheitskasse.

In Kooperation mit: RED SPARROWS HSG FREIBURG