

SPIELTAG 1

D-JUGEND





DANKE FÜR EURE TEILNAHME AN DER **HANNIBALL-CHALLENGE!**

Wir freuen uns über die zahlreichen Anmeldungen und wünschen euch viel Spaß beim Üben und Durchführen der Übungen. Achtet darauf, dass ihr die Übungen sorgfältig und ganz in Ruhe ausführt.

Und denkt immer daran:

Fairplay macht den Handballsport aus.





SPIELTAG 1

D-JUGEND

22.-27.02.2021



Übung 1:

Hanniball-Tanz

Material:

Stoppuhr

Erläuterung:

1. Du stellst dich schulterbreit hin.
2. Zunächst wirfst du deinen **linken Fuß vor dem Körper** nach oben und berührst ihn mit der **rechten Hand**.
3. Dann wirfst du den **rechten Fuß vor dem Körper** nach oben und berührst ihn mit der **linken Hand**.
4. Danach wirfst du den **linken Fuß hinter dem Körper** nach oben und berührst ihn mit der **rechten Hand**.
5. Anschließend wirfst du den **rechten Fuß hinter dem Körper** nach oben und berührst ihn mit der **linken Hand**.

Vorgaben:

60 Sekunden Zeit

Punktezahlug:

Für jeden Durchgang (beide Füße 2 Mal vorne und 2 mal hinten berühren) erhältst Du 1 Punkt.





SPIELTAG 1

D-JUGEND

22.-27.02.2021



Übung 2:

Fang den Ball

Material:

(Tisch-) Tennisball, Flummi, ein Ball der aufspringt, Becher, Stoppuhr

Erläuterung:

Du tippst den Ball auf den Boden und fängst ihn mit dem Becher wieder auf. Die ersten 30 Sekunden hältst Du den Becher in der rechten Hand, die zweiten 30 Sekunden hältst Du den Becher in der linken Hand.

Vorgaben:

60 Sekunden Zeit

Punktezahlug:

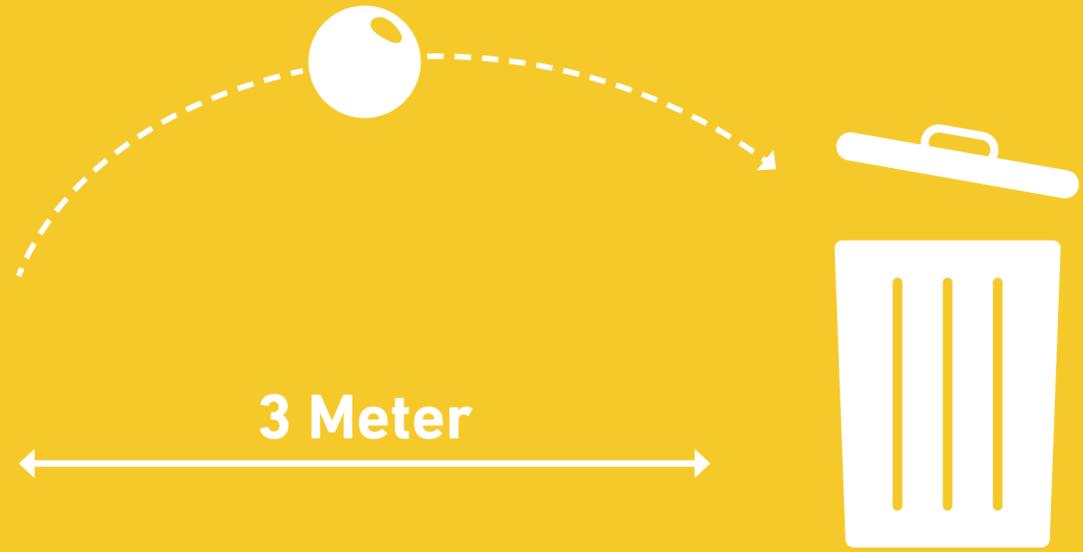
Jeder gefangene Ball, bringt Dir 1 Punkt.



SPIELTAG 1

D-JUGEND

22.-27.02.2021



Übung 3:

Versenk den Ball

Material:

(Tisch-) Tennisball, Flummi oder einen Ball, der aufspringen kann, sowie ein Wurfziel (möglichst Papierkorb oder Eimer, alternativ: Wäschekorb o.ä.)

Erläuterung:

Du nimmst deinen Gegenstand und wirfst ihn aus drei Metern in dein Wurfziel. Achte dabei auf die Technik aus deinem Handballtraining oder Sportunterricht.

Vorgaben:

10 Versuche

Punktezahlug:

Jeder Treffer in das Wurfziel bringt Dir 1 Punkt.

