

SPIELTAG 2

D-JUGEND





SPIELTAG 2

D-JUGEND

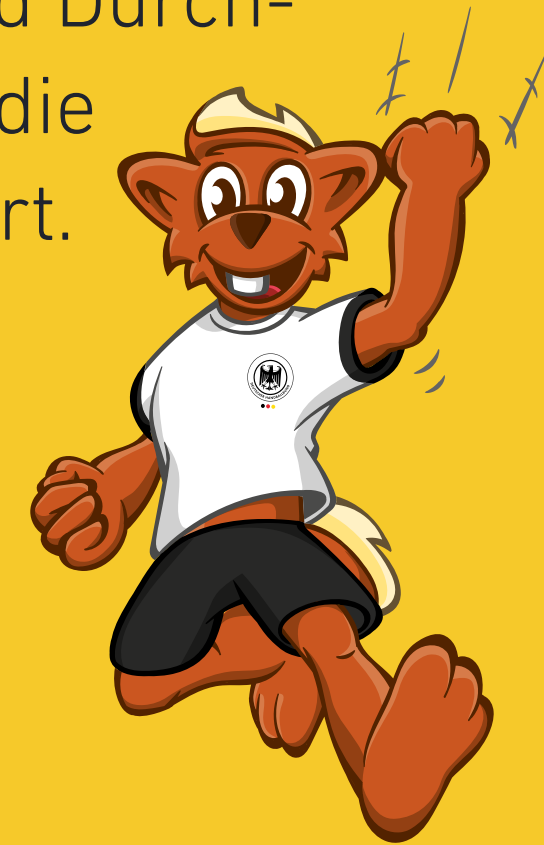
01. – 06.03.2021

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 2

D-JUGEND

01. – 06.03.2021



Übung 1:

Hanniball bewegt seine Beine

Material:

Handball, zwei Begrenzungen wie z.B. Becher, Handtücher, Hütchen, o.ä.

Erläuterung:

Du legst die zwei Begrenzungen drei Meter voneinander entfernt auf den Boden. Dann führst du seitliche Skippings (Knie anheben), zwischen den Begrenzungen, möglichst schnell aus. Dabei kreist du deinen Ball um die Hüfte.

Vorgaben:

60 Sekunden Zeit

Punktezahlug:

Du erhältst 1 Punkt, wenn du eine Begrenzung mit dem Ball berührt hast.





SPIELTAG 2

D-JUGEND

01. – 06.03.2021



Übung 2:

Hoch den Ball

Material:

Einen Ball, möglichst deinen Handball oder einen Soft- bzw. Tennisball

Erläuterung:

Du grätschst deine Beine und wirfst abwechselnd mit der linken und rechten Hand den Ball von hinten durch deine Beine nach oben. Du fängst ihn mit der anderen Hand wieder auf.

Vorgaben:

60 Sekunden Zeit

Punktezahlug:

Jeder Ball, den Du fängst, bringt dir 1 Punkt



SPIELTAG 2

D-JUGEND

01. – 06.03.2021



Übung 3:

Hanniball-Hüpfer

Material:

Einen Ball, möglichst deinen Handball oder einen Soft- bzw. Tennisball

Erläuterung:

Dein Ball liegt auf dem Boden. Du tippst abwechselnd möglichst schnell mit deinem rechten und linken Fuß auf den Ball.

Vorgaben:

60 Sekunden Zeit

Punktezahlug:

Eine Berührung mit dem linken und rechten Fuß bringt Dir zusammen 1 Punkt

