

SPIELTAG 3

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

08. - 13.03.2021





SPIELTAG 3

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

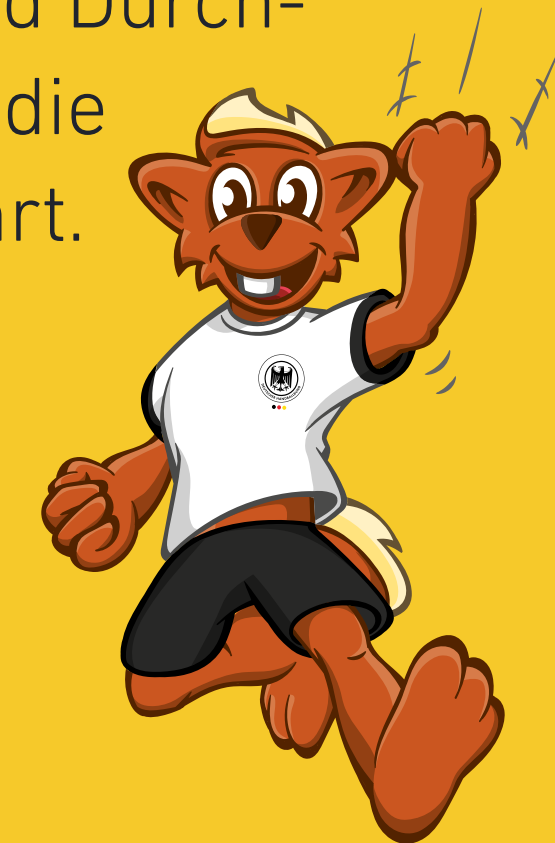
08. - 13.03.2021

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 3

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

08. - 13.03.2021



Übung 1:

Stopp den Ball

Material:

einen Ball möglichst deinen Handball; Stoppuhr

Erläuterung:

Du rollst den Ball mit der Hand vor dich durch das Zimmer, läufst hinterher und stoppst den Ball mit deinem Gesäß.

Vorgaben:

60 Sekunden Zeit

Punktezahlug:

Für jeden gestoppten Ball, erhältst du 1 Punkt





SPIELTAG 3

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

08. - 13.03.2021



Übung 2:

Hanniball-Brücke

Material:

einen Ball, möglichst deinen Handball; Stoppuhr

Erläuterung:

Du setzt Dich hin und streckst beide Beine geschlossen nach vorne. Mit einer Hand stützt du dich ab und hebst das Gesäß vom Boden. Mit der anderen Hand rollst du den Ball unter dem Gesäß zur anderen Seite. Danach berührst du den Boden mit dem Gesäß und wiederholst das Ganze von der anderen Seite.

Vorgaben:

60 Sekunden Zeit

Punktezahlung:

Du erhältst 1 Punkt, wenn dein Gesäß nach einer Wiederholung den Boden berührt hat





SPIELTAG 3

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

08. - 13.03.2021



Übung 3:

Material:

Erläuterung:

Eiswaffel

einen Ball, möglichst deinen Handball; Stoppuhr

Du formst mit dem Zeigefinger und Daumen einer Hand ein O und balancierst den Ball darauf, während du dich immer wieder in den Schneider-Sitz hinsetzt und wieder aufstehst. Wenn der Ball herunterfällt startest du wieder aus der Ausgangsposition.

Vorgaben:

60 Sekunden Zeit

Punktezahlug:

Du erhältst 1 Punkt, wenn du es schaffst dich hinzusetzen und wieder aufzustehen

