

SPIELTAG 5

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

22. - 27.03.2021





SPIELTAG 5

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

22. - 27.03.2021

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 5

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

22. - 27.03.2021



Übung 1:

Material:

Erläuterung:

Vorgaben:

Punktezahlung:



Lass den Ball springen

einen Ball, möglichst deinen Handball; Stoppuhr

Du klemmst den Ball im Stand zwischen die Sprunggelenke und springst nach oben. Dabei ziehst Du deine Beine an und lässt den Ball in die Luft steigen. Den Ball fängst Du mit beiden Händen auf. Der Ball darf dabei den Boden nicht berühren.

45 Sekunden Zeit

Wenn Du den Ball mit beiden Händen fängst, erhältst Du 1 Punkt

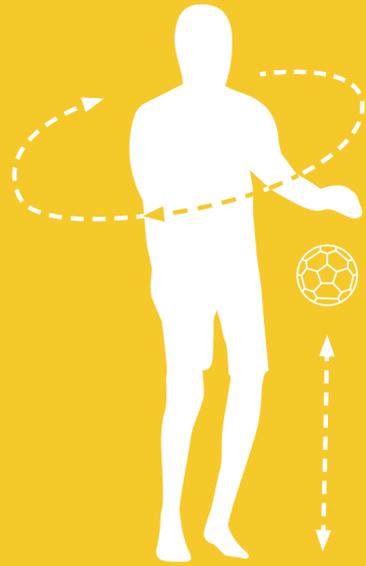




SPIELTAG 5

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

22. - 27.03.2021



Übung 2:

Wirbelwind

Material:

einen Ball, möglichst deinen Handball; Stoppuhr

Erläuterung:

Du prellst den Ball, drehst dich blitzschnell um die eigene Achse und fängst den Ball wieder auf. Dabei wechselst du von Wiederholung zu Wiederholung die Richtung, in die du dich drehst.

Vorgaben:

45 Sekunden Zeit

Punktezahlng:

Wenn Du deinen Ball wieder sicher gefangen hast, erhältst Du 1 Punkt





SPIELTAG 5

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

22. - 27.03.2021



Übung 3:

Material:

Erläuterung:

Hanniball räumt ab

einen Soft- bzw. Tennisball, 6 Rollen Klopapier

Baue dir eine Pyramide (3 unten, 2 in der Mitte, 1 oben) aus Klopapierrollen auf einer erhöhten Fläche (z.B. Tisch) auf. Versuche sie aus 3 Metern Entfernung mit so wenig Würfeln wie möglich abzuräumen. Immer wenn du es schaffst, die Pyramide vollständig abzuräumen, darfst du sie wieder aufbauen.

Vorgaben:

insgesamt 10 Würfe

Punktezahlug:

Du erhältst 1 Punkt pro umgeworfene Klopapierrolle

