

# SPIELTAG 4

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

15. - 20.03.2021





# SPIELTAG 4

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

15. – 20.03.2021

## 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 4

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

15. - 20.03.2021



## Übung 1:

### Material:

### Erläuterung:

### Vorgaben:

### Punktezahlung:

Klatsch dich warm!

einen Ball, möglichst deinen Handball; Stoppuhr

Du stehst auf einem Bein und wirfst den Ball hoch, klatschst vor und hinter dem Rücken und fängst ihn mit beiden Händen wieder auf. Wenn der Ball herunterfällt, startest Du in der Ausgangsposition.

60 Sekunden Zeit (30 Sekunden je Bein)

Du erhältst 1 Punkt, wenn du den Ball wieder auffängst.





# SPIELTAG 4

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

15. - 20.03.2021



## Übung 2:

### Material:

### Erläuterung:

### Vorgaben:

### Punktezahlung:

Hanniball-Ballzauber

zwei Bälle (wenn möglich dieselbe Größe); Stoppuhr

Du hältst einen Ball in beiden Händen. Mit diesem Ball versuchst du den anderen Ball in der Luft zu halten, indem du ihn von unten anstößt.

Maximal 2 Minuten. Wenn der Ball den Boden berührt, ist die Übung vorbei.

Du erhältst 1 Punkt für jede Sekunde, die du den Ball hochhältst (Maximal 120 Punkte)





# SPIELTAG 4

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

15. - 20.03.2021



## Übung 3:

### Material:

### Erläuterung:

Vor-Zurück und Hoch-Tief

einen Ball, möglichst deinen Handball; Stoppuhr

Du hältst den Ball mit beiden Händen vor deinem Körper, wirfst ihn hoch nach hinten über den Kopf und fängst ihn hinter dem Rücken mit beiden Händen wieder auf. Dann wirfst du ihn von hinten mit beiden Händen über den Kopf nach vorne und fängst ihn mit beiden Händen wieder auf. Achte dabei auf einen möglichst geraden Oberkörper.

### Vorgaben:

60 Sekunden Zeit

### Punktezahlug:

Ist der Ball wieder vorne in beiden Händen angekommen, erhältst Du 1 Punkt

