

# FÜCHSLE CHALLENGE

MACH'S WIE DIE PROFIS!

# HANDBALL

4 BIS 6 JAHRE // NAME:



## STUFE 1: KÖNNER

### „Fliegender Ball“

- 1 Wurf den Ball mit beiden Händen über Deine Kopfhöhe in die Luft.
- 2 Bleibe an Deinem Platz stehen.
- 3 Fange den Ball mit beiden Händen.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, Deinen Ball hochzuwerfen und wieder zu fangen?

Maja:  Ich:

5x geschafft? Dann weiter zu Stufe 2!



## STUFE 2: TALENT

### „Karussell-Ball“

- 1 Halte den Ball in der Hand vor Deinem Bauch.
- 2 Kreise den Ball um Deinen Bauch.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, Deinen Ball um Deinen Bauch zu kreisen?

Maja:  Ich:

5x geschafft? Dann weiter zu Stufe 3!



## STUFE 3: KÜNSTLER

### „Applaus“

- 1 Wurf den Ball über Deine Kopfhöhe in die Luft.
- 2 Klatsche einmal an Deinem Platz in die Hände.
- 3 Fange den Ball wieder.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, einmal zu klatschen und den Ball anschließend wieder zu fangen?

Maja:  Ich:

5x geschafft? Dann weiter zu Stufe 4!



## STUFE 4: PROFI

### „Blumen pflücken“

- 1 Wurf den Ball über Deine Kopfhöhe in die Luft.
  - 2 Berühre mit beiden Händen den Boden.
  - 3 Fange den Ball wieder.
- Hinweis:** Der Ball darf vor dem Fangen einmal aufhüpfen.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Boden zu berühren und den Ball wieder zu fangen?

Maja:  Ich:

3x geschafft? Dann weiter zu Stufe 5!



## STUFE 5: STAR

### „Kreisel“

- 1 Wurf den Ball mit beiden Händen in die Luft.
- 2 Mache eine halbe Drehung.
- 3 Fange den Ball wieder.

→ Wie viele Kreisel schaffst Du in 30 Sekunden?

Maja:  Ich:

4x geschafft? Du bist ein Star wie Maja Zeides und bereit für Klasse 1 und 2!

## MACH MIT!



Hi ich bin Maja Zeides und spiele mit der HSG Freiburg in der 2. Handball-Bundesliga. Mehr Infos und mein Video gibt es hier:

[www.scfreiburg.com/node/76372](http://www.scfreiburg.com/node/76372)  
Oder einfach den QR-Code scannen.

Viel Spaß! Deine Maja Zeides.



Unterstützt von:



In Kooperation mit:



Foto: Antje Matschenz

