

FÜCHSLE CHALLENGE

MACH'S WIE DIE PROFIS!

BASKETBALL

4 BIS 6 JAHRE // NAME:



STUFE 1: KÖNNER

Ball-Karussell

1 Kreise den Ball mit beiden Händen um möglichst viele Deiner Körperteile (Bauch, Hüfte, Knie Knöchel, Kopf, ...)

→ Kreise den Ball mit beiden Händen um möglichst viele Deiner Körperteile. Mindestens aber um 3 Verschiedene.

Luisa: Ich:

31 ○ ○ ○

6x geschafft? Dann weiter zu Stufe 2!



STUFE 2: TALENT

Rollende 8

1 Stelle Dich schulterbreit hin.
2 Rolle den Ball mit Deinen Händen in der Form der Zahl 8 um Deine Beine.

→ Wie oft kannst Du in 30 Sekunden mit dem Ball eine 8 um Deine Beine rollen?

Luisa: Ich:

11 ○ ○ ○ ○

3x geschafft? Dann weiter zu Stufe 3!



STUFE 3: KÜNSTLER

Schwebende 8

1 Stelle Dich schulterbreit hin.
2 Gib den Ball in der Form der Zahl 8 um Deine Knie herum.
3 Wenn Du ein Knie umkreist hast, übergib den Ball zwischen Deinen Beinen in die andere Hand und umkreise das andere Knie.

→ Wie oft kannst Du in 30 Sekunden den Ball durch Deine Beine übergeben?

Luisa: Ich:

48 ○ ○ ○ ○

10x geschafft? Dann weiter zu Stufe 4!



STUFE 4: PROFI

Dribbling

1 Stelle 2 Gegenstände (Stühle, Hocker oder Taschen) in einem Abstand von fünf großen Schritten im Raum auf.
2 Preme den Ball mit einer Hand und laufe von Gegenstand zu Gegenstand.
3 Preme den Ball auf dem Hinweg mit Deiner stärkeren Hand.
4 Preme den Ball auf dem Rückweg mit Deiner zweitstärkeren Hand.

→ Wie oft läufst Du die Strecke zwischen zwei Gegenständen in 30 Sekunden - ohne dabei mit dem Pellen aufzuhören?

Luisa: Ich:

7 ○ ○ ○ ○

3x geschafft? Dann weiter zu Stufe 5

STUFE 5: STAR

Slalom-Dribbling

1 Hole dir 6 Gegenstände (Stuhl, Hocker, Tasche, Buch oder Spielzeug) und baue sie im Abstand von 2 Schritten hintereinander auf.
2 Dribble den Ball mit einer Hand im Slalom um die 6 Gegenstände herum - ohne einen Gegenstand zu berühren. Wechsle dabei nach jedem Gegenstand die Hand, mit der Du den Ball führst.
3 Dribble die Strecke wieder zurück.

→ Wie oft schaffst Du es, in 30 Sekunden um die Gegenstände zu dribbeln - ohne dass der Ball auf dem Hin- und Rückweg die Gegenstände berührt?

Luisa: Ich:

5 ○ ○ ○ ○

3x geschafft? Du bist ein Star wie Luisa Nufer und bereit für Klasse 1 und 2!

MACH MIT!



Hi, ich bin Luisa Nufer und spiele für die Eisvögel Freiburg in der Damen Basketball Bundesliga. Mehr Infos und mein Video gibt es hier: www.scfreiburg.com/node/76372
Oder einfach den QR-Code scannen.
Viel Spaß! Deine Luisa.



Unterstützt von:



In Kooperation mit:



Foto: Patrick Seeger

