

FÜCHSLE CHALLENGE

MACH'S WIE DIE PROFIS!

BASKETBALL

1. UND 2. KLASSE // NAME:



STUFE 1: KÖNNER

Dribbling

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



STUFE 2: TALENT

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? Dann weiter zu Stufe 3!



STUFE 3: KÜNSTLER

Affgang

- 1 Gehe mit großen Schritten vorwärts.
- 2 Stecke bei jedem Schritt mit dem linken Fuß den Ball mit der rechten Hand durch den „Beine-Tunnel“ in die linke Hand.
- 3 Stecke bei jedem Schritt mit dem rechten Fuß den Ball mit der linken Hand durch den „Beine-Tunnel“ in die rechte Hand.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Ball durch den „Beine-Tunnel“ von einer Hand in die andere Hand zu übergeben?

Luisa: Ich:

38 ○ ○ ○ ○

10x geschafft? Dann weiter zu Stufe 4!



STUFE 4: PROFI

Affgang mit Dribbling

- 1 Gehe mit großen Schritten vorwärts.
- 2 Prelle bei jedem Schritt mit dem linken Fuß den Ball mit der rechten Hand durch den „Beine-Tunnel“ in die linke Hand.
- 3 Prelle bei jedem Schritt mit dem rechten Fuß den Ball mit der linken Hand durch den „Beine-Tunnel“ in die rechte Hand.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Ball durch den „Beine-Tunnel“ zu prellen?

Luisa: Ich:

35 ○ ○ ○ ○

8x geschafft? Dann weiter zu Stufe 5!



STUFE 5: STAR

Heiße Kartoffel

- 1 Stelle Dich schulterbreit hin und halte den Ball zwischen Deinen Beinen.
- 2 Greife den Ball mit der linken Hand von vorne und mit der rechten Hand von hinten.
- 3 Wurf den Ball leicht zwischen Deinen Beinen hoch und greife schnell mit beiden Händen um, damit Du den Ball so in der Luft fangen kannst, dass Deine rechte Hand den Ball von vorne greift und Deine linke Hand von hinten.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Ball hochzuwerfen und nach einem Umgreifen wieder zu fangen - ohne dass er auf den Boden fällt.

Luisa: Ich:

63 ○ ○ ○ ○

10x geschafft? Du bist ein Star wie Luisa Nufer und bereit für Klasse 3 und 4!

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.

