

# FÜCHSLE CHALLENGE

MACH'S WIE DIE PROFIS!

# BASKETBALL

3. UND 4. KLASSE // NAME:



## STUFE 1: KÖNNER

### Affengang mit Dribbling

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

8x geschafft? Dann weiter zu Stufe 2!



## STUFE 2: TALENT

### 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 Wirf 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:

10x geschafft? Dann weiter zu Stufe 3!



## STUFE 3: KÜNSTLER

### Handwechsel hinter dem Rücken

- 1 Stelle Dich schulterbreit hin und beuge Deine Knie so, als ob Du auf einem unsichtbaren Stuhl sitzt.
- 2 Preme den Ball mit Deiner rechten Hand neben Deinem Körper und spiele ihn dann hinter Deinem Rücken in die linke Hand.
- 3 Preme den Ball nun mit Deiner linken Hand neben Deinem Körper und spiele ihn dann hinter Deinem Rücken zurück in die rechte Hand.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Ball, hinter Deinem Rücken, von einer Hand in die andere zu prellen?

Luisa:  Ich:

3x geschafft? Dann weiter zu Stufe 4!



## STUFE 4: PROFI

### Dribbling mit Hinsetzen

- 1 Preme den Ball im Stehen mit einer Hand und lege Dich dabei auf den Boden.
- 2 Preme den Ball immer weiter und versuche aus dem Sitzen wieder aufzustehen – ohne das Preme zu unterbrechen.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, Dich hinzusetzen und wieder aufzustehen – ohne dabei mit dem Preme aufzuhören?

Luisa:  Ich:

2x geschafft? Dann weiter zu Stufe 5!



## STUFE 5: STAR

### Dribbling mit Hinlegen

- 1 Preme den Ball im Stehen mit einer Hand und lege Dich dabei auf den Rücken.
- 2 Preme den Ball immer weiter und versuche aus der Rückenlage wieder aufzustehen – ohne das Preme zu unterbrechen.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, Dich auf den Rücken zu legen und wieder aufzustehen – ohne dabei mit dem Preme aufzuhören?

Luisa:  Ich:

1x geschafft? Du bist ein Star wie Luisa Nufer!

## 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](http://www.scfreiburg.com/node/76372)  
Oder einfach den QR-Code scannen.  
Viel Spaß! Deine Luisa.

