

# SPIELTAG 2

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

27.04.2021-02.05.2021



Runde

2



# SPIELTAG 2

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

27.04.2021-02.05.2021

Runde  
**2**

## 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.**

Hier findet ihr die Übungen auch nochmal als Video:

[dhb-hanniball-challenge.de/uebungen/](https://dhb-hanniball-challenge.de/uebungen/)



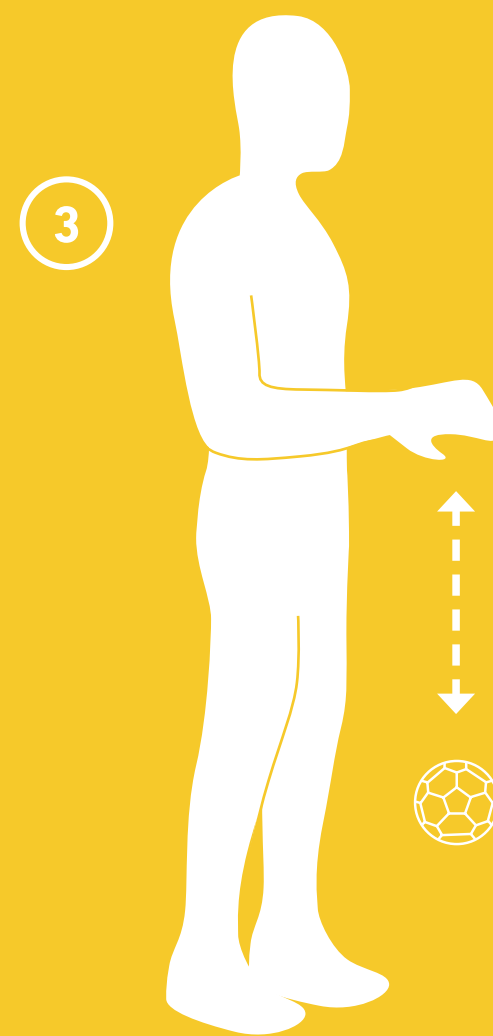
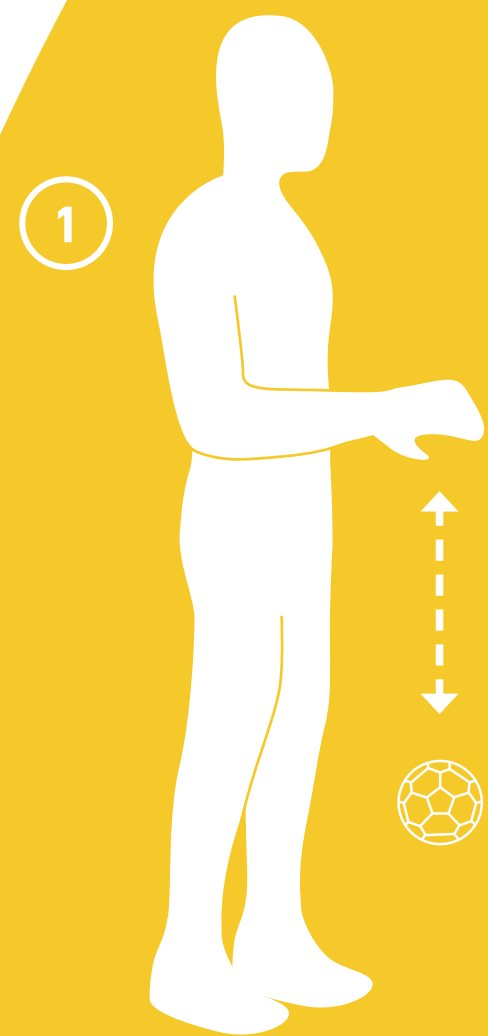


# SPIELTAG 2

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

27.04.2021-02.05.2021

Runde  
**2**



## Übung 1:

All-you-can-Prell

## Material:

Stoppuhr; einen Ball, möglichst deinen Handball

## Erläuterung:

Stelle dich mit deinem Ball aufrecht hin (Startposition). Auf das Startsignal fängst du an zu prellen und setzt dich dabei hin. Die Endposition hast du erreicht, wenn du auf deinem Gesäß vollständig sitzt, die Beine nach vorne gestreckt und deine Füße zusammen sind. Aus dieser Position stehst du wieder auf und gehst in die Startposition. Dabei prellst du durchgehend deinen Ball.

## Vorgaben:

60 Sekunden Zeit

## Punktezahlug:

Für jedes Zurückkommen in die Startposition erhältst du 1 Punkt.





# SPIELTAG 2

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

27.04.2021-02.05.2021

Runde  
**2**



**Übung 2:**

Hanniball-Statue

**Material:**

Stoppuhr; einen Ball, möglichst deinen Handball

**Erläuterung:**

Gehe nach vorn in den Ausfallschritt und halte diese Position die Hälfte der Übungszeit. Wirf nun den Ball hoch, klatsche unter deinen Beinen in die Hände und fange den Ball wieder auf.

**Vorgaben:**

60 Sekunden Zeit – nach 30 Sekunden erfolgt ein Wechsel der Beinpositionen.

**Punktezahlug:**

Für jeden gefangenen Ball erhältst du 1 Punkt.

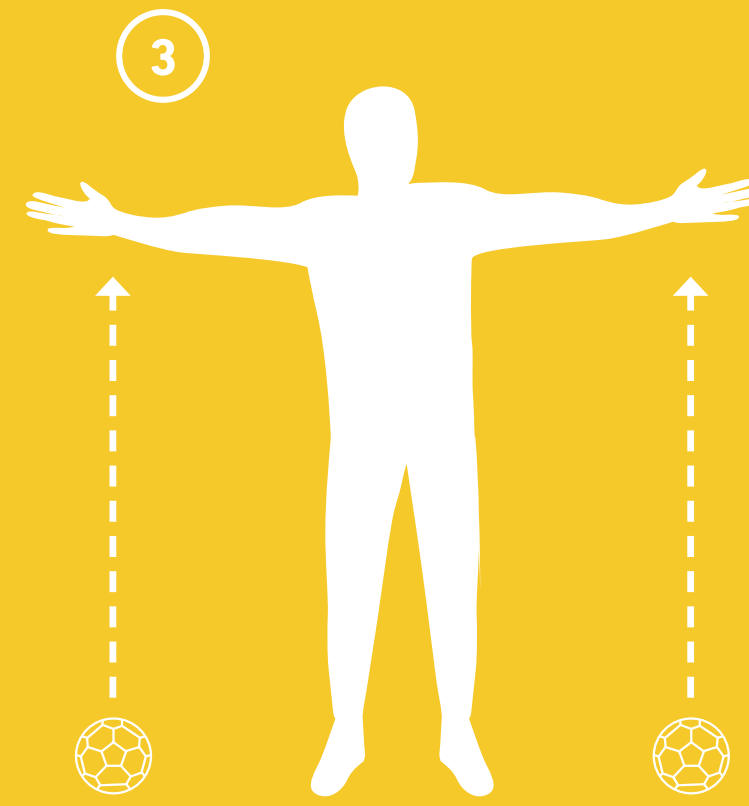
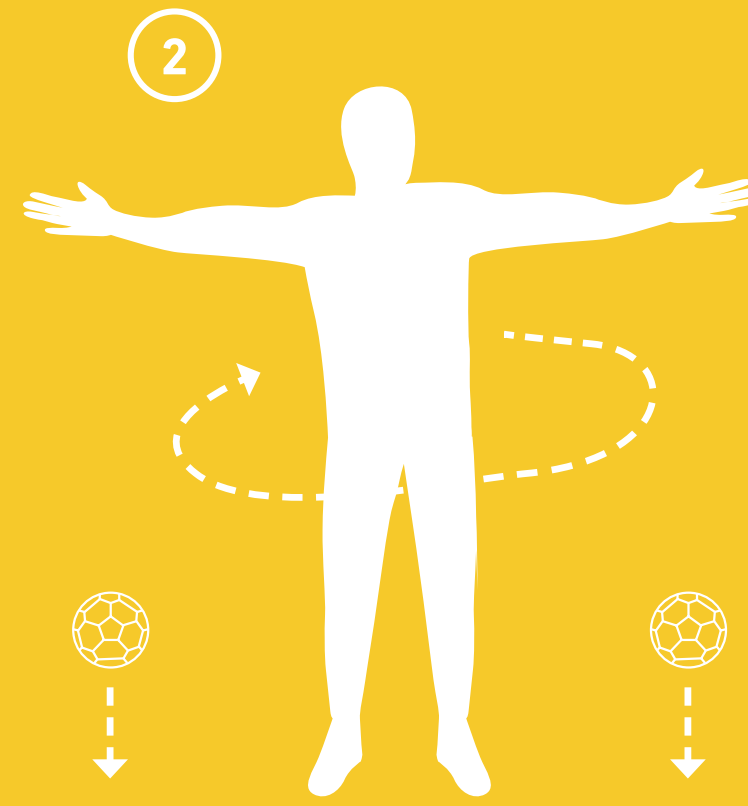




# SPIELTAG 2

D-JUGEND - 5./6. KLASSE

27.04.2021-02.05.2021



Runde  
**2**

**45**  
Sek.

### Übung 3:

### Material:

### Erläuterung:

Hanniballs Kreisel

Stoppuhr; zwei Bälle, möglichst Handbälle, die prellen können

Strecke deine Arme mit den Bällen in den Händen seitlich vom Körper aus. Auf das Startsignal lässt du die Bälle fallen, drehst dich blitzschnell um 180 Grad und fängst beide Bälle nach nur einmaligem Bodenkontakt mit der jeweils anderen Hand wieder auf. Im Anschluss lässt du den Ball wieder fallen und drehst dich sofort wieder zurück in die Ausgangsposition.

### Vorgaben:

45 Sekunden Zeit

### Punktezahlug:

Für jeden erfolgreich gefangenen Ball erhältst du 1 Punkt.

