

Cabrini - Challenge



Dezember
Basketball



Cabrini-Challenge

Spielregeln:



5

Versuche jede Übung an 5 verschiedenen Tagen durchzuführen.



Wenn du eine Übung gemacht hast, hacke sie ab.



Bringe den Spielplan am **18.12.2020** zu Fr. Pretschendörfer



Der Sieger wird dann ausgelost.

Übung 1: „Fingertip“



Das brauchst du:

- 1 Basketball



So geht es:

- Nimm den Ball auf Bauchhöhe.
- Wirf den Ball von links nach rechts und von rechts nach links.
- Versuche den Ball immer schneller zu werfen.

Darauf musst du achten:

- Berühre den Ball nur mit den Fingerspitzen.

Übung 2: „Rundherum“



Das brauchst du:

- 1 Basketball



So geht es:

- Nimm den Ball in eine Hand.
- Führe den Ball um deinen Körper.

Das kannst du noch machen:

- Führe den Ball einmal links oder rechts um deinen Körper.
- Versuche es immer schneller.
- Führe den Ball auch um den Kopf oder die Beine.

Übung 3: „die Acht“



Das brauchst du:

- 1 Basketball



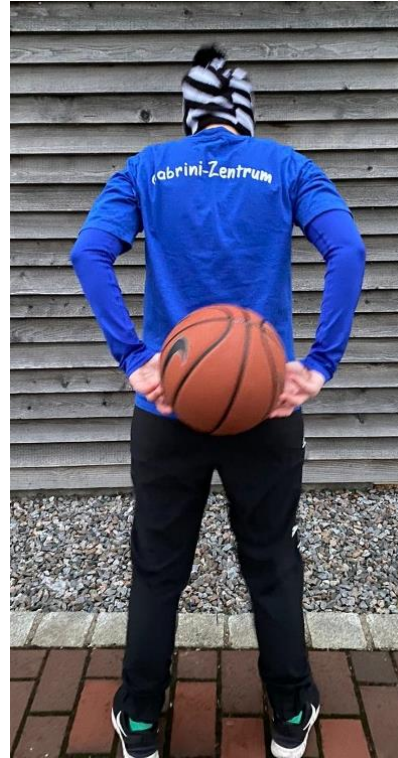
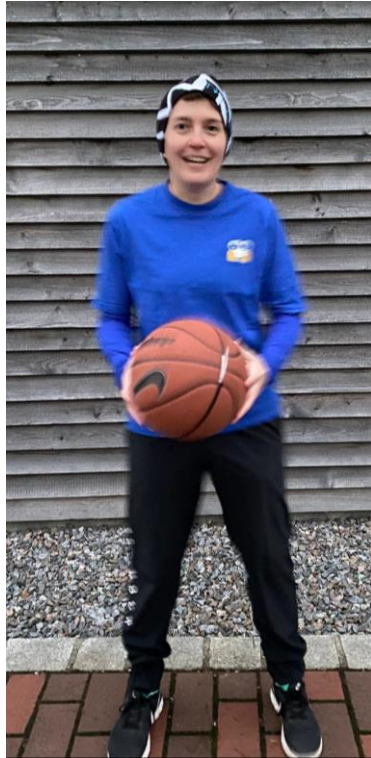
So geht es:

- Stell dich Schulterbreit hin.
- Gib den Ball, wie eine 8 durch deine Beine.

Darauf musst du achten:

- Schau nach vorne, damit du später auch den Gegenspieler sehen kannst.

Übung 4: „Hinter dem Rücken“



Das brauchst du:

- 1 Basketball



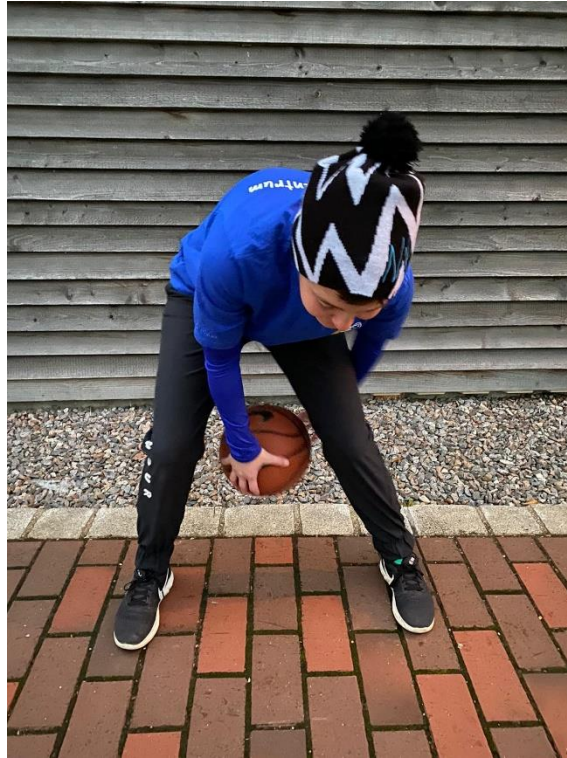
So geht es:

- Nimm den Ball auf Bauchhöhe.
- Wirf den Ball über deinen Kopf.
- Fang den Ball hinter deinem Rücken wieder auf.

Das kannst du noch machen:

- Versuche es anders herum: Wirf den Ball von deinem Rücken über den Kopf und fang ihn wieder auf.

Übung 5: „Ball fangen“



Das brauchst du:

- 1 Basketball



So geht es:

- Stell dich schulterbreit hin.
- Nimm den Ball zwischen deine Beine.
- Lass den Ball los.
- Versuche den Ball wieder zu fangen.

Das kannst du noch machen:

- Versuche dabei die Arme zu wechseln?