



SCHAFF

DIE 99



KRAFT UND GLEICHGEWICHT

1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								

KOORDINATION UND BALLHANDLING

1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								

EXTRA-AUFGABEN

BASKETBALL

	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	

DIE ÜBUNGEN

KRAFT UND GLEICHGEWICHT

1 STRECKSPRUNG	Stelle dich in die Hocke und springe 10x Richtung Decke, Strecke dabei beide Arme in die Luft
2 SUPERMANN	Lege dich auf den Boden und strecke 10 Sekunden Schultern, Arme und Beine in die Luft
3 DEHNUNG	Stelle dich breitbeinig hin und berühre den Boden mit den Fingern, halte die Position 10 Sekunden
4 PLANKE	Geh in den Unterarmstütz, Rücken-Po-Beine in einer Linie, 10-20 Sekunden halten (schafft ihr mehr?)
5 BERGAUF	Laufe einen kleinen Hügel oder eine Treppe mit 6--8 Stufen hinauf und wieder runter, 5x insgesamt
6 AUF DER STELLE	Laufe 30 Sekunden auf der Stelle, starte langsam und werde schneller, 3x mit 30 Sekunden Pause
7 ROLLEN	Mache eine Vorwärtsrolle, einen Strecksprung und eine Rückwärtsrolle, 3 Wiederholungen
8 DER GURU	Setze dich in den Schneidersitz und stehe auf, ohne die Hände zu benutzen, 8 Wiederholungen
9 HAMPELMANN	Springe 20 Sekunden als Hampelmann, starte langsam und werde schneller (wie hoch kannst Du springen?)

KOORDINATION UND BALLHANDLING*

1 KLATSCHEN	Wirf einen Ball in die Luft, klatsche in die Hände und fang ihn wieder auf, 10x (schaffst du 2x Klatschen?)
2 DOPPELWURF	Wirf zwei Bälle gleichzeitig in die Luft und fange sie wieder auf, wiederhole das 10x
3 EINBEINIG	Stehe auf einem Bein und wirf einen Ball 10x von einer Hand in die andere (wie hoch kannst Du werfen?)
4 HINSETZEN	Wirf einen Ball im Stehen in die Luft, setz Dich hin und fange ihn auf, wiederhole das 5x
5 BALANCIEREN	Balanciere einen Ball auf Deinem Handrücken für 10 Sekunden (kannst Du dabei langsam laufen?)
6 HINTERM RÜCKEN	Wirf einen Ball über den Kopf und fange ihn hinter dem Rücken auf, schaffe es 3x
7 DREHUNG	Wirf einen Ball über den Kopf, drehe dich einmal im Kreis und fange ihn wieder auf, schaffe es 3x
8 ACHTEN KREISEN	Stell dich breitbeinig hin und gebe dir den Ball 10x in Achten durch die Beine
9 VOR UND ZURÜCK	Wirf 10x zwei Bälle in die Luft und fange sie wieder, laufe dabei 4 Schritte vor und zurück (kannst Du überkreuz werfen?)

*AUCH SOFTBÄLLE, TENNISBÄLLE ODER SOCKEN NUTZEN, ES MUSS KEIN BASKETBALL SEIN

EXTRA-AUFGABEN BASKETBALL

1 TIEF DRIBBLLEN	Dribble den Ball zuerst 20x rechts und dann 20x links neben deinem Körper – tiefer als die Knie dribbeln!
2 HOCH UND TIEF	Dribble den Ball zuerst 10x tief und dann 10x hoch bis zu den Schultern – erst rechts und dann links
3 TROMMELN	Dribble 30x auf einer Stelle, wechsele immer schnell die rechte und die linke Hand ab
4 BLIND DRIBBLLEN	Dribble den Ball 10x mit der rechten und 10x mit der linken Hand, habe aber dabei die Augen zu!
5 KREIS DRIBBLLEN	Dribble den Ball 10x in einem Kreis um dich herum
6 AUF UND NIEDER	Dribble mit der besseren Hand im Stehen, setze dich hin, dribble dabei weiter, 6x! (wer schafft es auch mit der anderen Hand?)
7 VOR UND ZURÜCK	Dribble mit der rechten Hand, bewege Dich dabei 10 Schritte vorwärts, dann rückwärts; 3x – dann die andere Hand!
8 VOR DEM KÖRPER	Wechsle den Ball so oft es geht von der einen in die andere Hand, wieder 10 Schritte vor und zurück, 5x
9 ACHTEN DRIBBELN	Dribble mindestens 3 Achten um Deine Beine herum, mache viele kleine Dribblings dabei

ANLEITUNG

1.

IMMER WENN DU LUST AUF SPORT UND BEWEGUNG HAST, SUCHE DIR SO VIELE ÜBUNGEN AUS, WIE DU AN DIESEM TAG MACHEN MÖCHTEST

2.



JEDES MAL, WENN DU EINE ÜBUNG GEMACHT HAST, KREUZE ES AB

X

WENN DIE KARTE VOLL MIT KREUZEN IST, HAST DU 99 ÜBUNGEN GEMACHT

WER EINEN BASKETBALL ODER ANDEREN BALL ZUM DRIBBLLEN ZU HAUSE HAT, KANN IMMER AUCH EXTRA-ÜBUNGEN WÄHLEN

SCHAFF
DIE
99

3.

NINERS IN DER SCHULE
UNTERSTÜTZT VON

eins
energie in sachsen

OilMark

SCHAFFST DU DIE 99?
WENN JA, FÜLLE DIE ANGABEN UNTEN AUF DIESER SEITE AUS
UND LASSE DEN BOGEN UNTERSCHREIBEN
WIR VERLOSEN UNTER ALLEN EINSENDUNGEN 5 BASKETBÄLLE
IN DER FÜR EUCH RICHTIGEN GRÖSSE!

4.

ABSENDER NICHT VERGESSEN!!



NINERS CHEMNITZ E.V.
Z.H. KONSTANTIN LWOWSKY
STRASSE DER NATIONEN 88-90
09111 CHEMNITZ

NINERS-JUGEND @ CHEMNITZ99.DE

SCHICKT UNS DEN
BOGEN PER POST ODER
PER SCAN UND MAIL BIS
ZUM 30.04. ZU!

EUER NAME

ALTER

DER NAME EURER SCHULE/KITA

UNTERSCHRIFT ELTERNTEIL