

# liga eins ONLINE-CHALLENGE



## DIE ÜBUNGEN



KOORDINATION		
EINBEINSTAND	STEHEN IM EINBEINSTAND UND WIRF DEN BALL ÜBER KOPFHÖHE UND FANGE IHN SO OFT WIE MÖGLICH WIEDER AUF (30 SEC ODER BIST DU ABSETZT)	
ZIELROLLEN	ROLLE EINEN ROLLBAREN GEGENSTAND MÖGLICHT GENAU INS ZIEL, ERZIELE MIT 5 VERSUCHEN SO VIELE PUNKTE WIE MÖGLICH	
BALL AUF HANDRÜCKEN BALANCIEREN	WIE LANGE SCHAFFST DU ES DEN BALL AUF DEINEM HANDRÜCKEN ZU BALANCIEREN	
BALL HINTER DEM RÜCKEN FANGEN	WIRF DEN BALL, 1 MIN. SO OFT WIE MÖGLICH, VOR DEINEM KÖRPER HOCH UND FANGE IHN MIT ZWEI HÄNDEN HINTER DEM RÜCKEN WIEDER AUF	
4-FELDER-SPRINGEN	SPRINGE MÖGLICHT SCHNELL ZWISCHEN VIER FELDERN IM UHRZEIGERSINN HIN UND HER, ZÄHLE DEINE RUNDEN	
ATHLETIK		
KNIEBEUGE	MACH SO VIELE KNIEBEUGE IN 30 SEC. WIE MÖGLICH	
20M-SPRINT	SPRINTE 20 METER SO SCHNELL WIE MÖGLICH	
HAMPELMÄNNER	MACHE SO VIELE HAMPELMÄNNER WIE MÖGLICH IN 30 SEC.	
AUFSTEHEN	VERSUCHE SCHNELLSTMÖGLICHT, OHNE DEINE ARME ZU BENUTZEN, AUS EINER LIEGENDEN POSITION AUFSZUSTEHEN	
TREPPENLAUF	LAUFE 3 MAL 8 TREPPENSTUFEN HOCH UND WIEDER RUNTER, SO SCHNELL WIE MÖGLICH	
BASKETBALL		
BALL UM D. HÜFTE	GIB SO OFT WIE MÖGLICH EINEN BALL, 30 SEC. LANG, UM DIE HÜFTE, JEDE UMRUNDUNG ZÄHLT	
DRIBBLING	DRIBBLE DEN BALL 30 SEC. MIT DEINER STARKEN UND DANN MIT DEINER SCHWACHEN HAND ZÄHLE WIE OFT DU GEDRIBBELT HAST	
8ER-ROLLEN/KREISEN	GIB EINE 8 DURCH DEINE BEINE, ZÄHLE IMMER WENN DU EINE VOLLE 8 GEZEICHNET HAST	
ZIELWERFEN	VERSUCHE EINEN GEGENSTAND AUS 6 METERN ENTFERNUNG ZU TREFFEN	
HANDWECHSEL-SCHEIBEN-DRIBBLING	DRIBBLE EINMAL AUF JEDE SCHEIBE, WIEDERHOLE DIES IN 30 SEC SO OFT WIE MÖGLICH	
ÜBUNG	BESCHREIBUNG	ANZAHL

PRÜFER

LEHRER

ELTERN

ERZIEHER

SONSTIGES

liga eins

powered by NINERS Chemnitz

NAME/VORNAME

ALTER

SCHULE

ANSCHRIFT

E-MAIL/TELEFON

HALLO, LIEBE ANGEHENDEN  
BASKETBALL-PROFIS.  
DIE LIGA EINS HAT FÜR EUCH EINE  
ONLINE-CHALLENGE VORBEREITET,  
DAMIT IHR EUCH AUCH IN DIESEM JAHR  
FIT HALTEN KÖNNT.

VERSUCHT EUCH AN DEN 15 ÜBUNGEN  
AUF DER VORDERSEITE UND TRAGT  
EURE ERGEBNISSE ZU JEDER ÜBUNG EIN.  
HABT IHR DIESEN BOGEN ZUSAMMEN  
MIT EUREN ELTERN KOMPLETT  
AUSGEFÜLLT, KÖNNT IHR IHN AN UNS  
SCHICKEN.

MAIL: NINERS-JUGEND@CHEMNITZ99.DE

POST:  
NINERS CHEMNITZ E.V.  
Z.H.V. RON SCHWITZER  
STRASSE DER NATIONEN 88-90  
09111 CHEMNITZ

UNTER ALLEN EINSENDUNGEN VERLOSEN WIR MEHR ALS 40 TOLLE PREISE,  
DARUNTER EIN VON DEN NINERS SIGNIERTER BASKETBALL UND EUER EIGENES NINERS  
TRIKOT! DOCH NICHT NUR IHR KÖNNT HIER ABRÄUMEN, AUCH EURE SCHULE HAT  
DURCH EURE TEILNAHME DIE CHANCE AUF EINE AUSZEICHNUNG IM RAHMEN DER LIGA  
EINS.

AUF [WWW.NINERS-ACADEMY.DE/LIGA-EINS](http://WWW.NINERS-ACADEMY.DE/LIGA-EINS) FINDET IHR VIDEOANLEITUNGEN ZU DEN  
ÜBUNGEN UND ALLE WICHTIGEN INFORMATIONEN ZUR VERLOSUNG. VIEL ERFOLG!

**DATENSCHUTZ:**

PERSONENBEZOGENE INFORMATIONEN WERDEN NICHT VERÖFFENTLICHT, SONDERN AUSSCHLIEßLICH INTERN ZUR AUSWERTUNG DER ONLINE CHALLENGE UND DER VERLOSUNG VERWENDET.  
MIT MEINER UNTERSCHRIFT WILDE ICH EIN, DASS DER NINERS CHEMNITZ E.V. MEINE DATEN UND DIE DATEN MEINES KINDES AUSSCHLIEßLICH IM RAHMEN DER „LIGA EINS ONLINE CHALLENGE“ SPEICHERN  
UND VERWENDEN DARF. ICH BIN MIR DIESBEZÜGLICH MEINES WIDERRUFSRECHTES BEWUSST.

NAME ERZIEHUNGSBERECHTIGTER

ORT UND DATUM  
UNTERSCHRIFT DER ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN