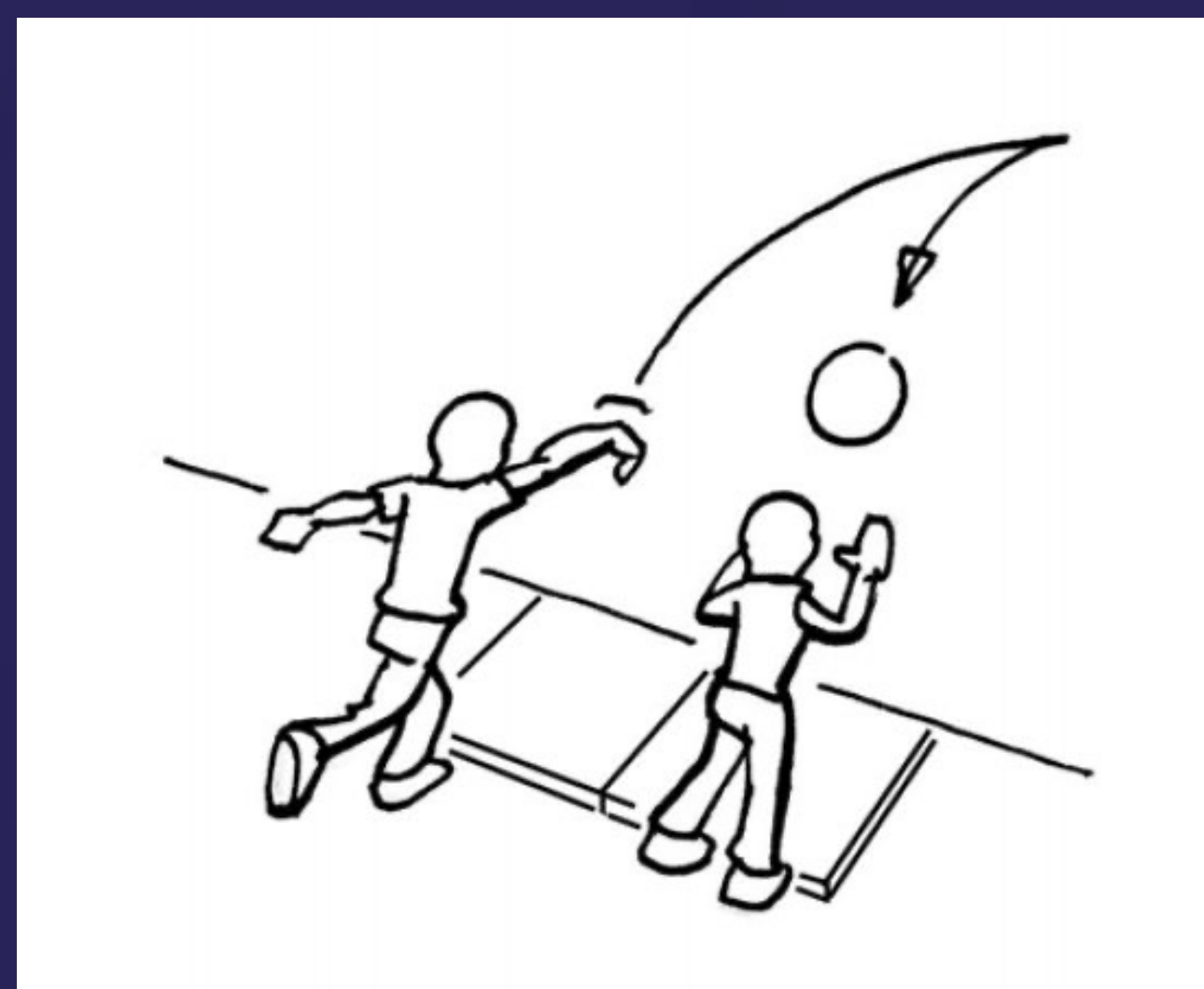


born to play Handball



aktiv

Wirf einen Ball gegen eine Wand oder eine schräge Ebene und fange ihn wieder auf. Die Übung kannst du auch zu zweit mit oder ohne Wand machen. Achte darauf, dass du den gegengleichen Fuss zu deiner Wurfhand nach vorn stellst.



kreativ

Wer hat den lautesten Knall? Bastel deine Papier-Knalltüte: Du brauchst ein Blatt Papier und ein paar Stifte, wenn du sie veredeln möchtest. Die Faltanleitung findest du auf der Rückseite.

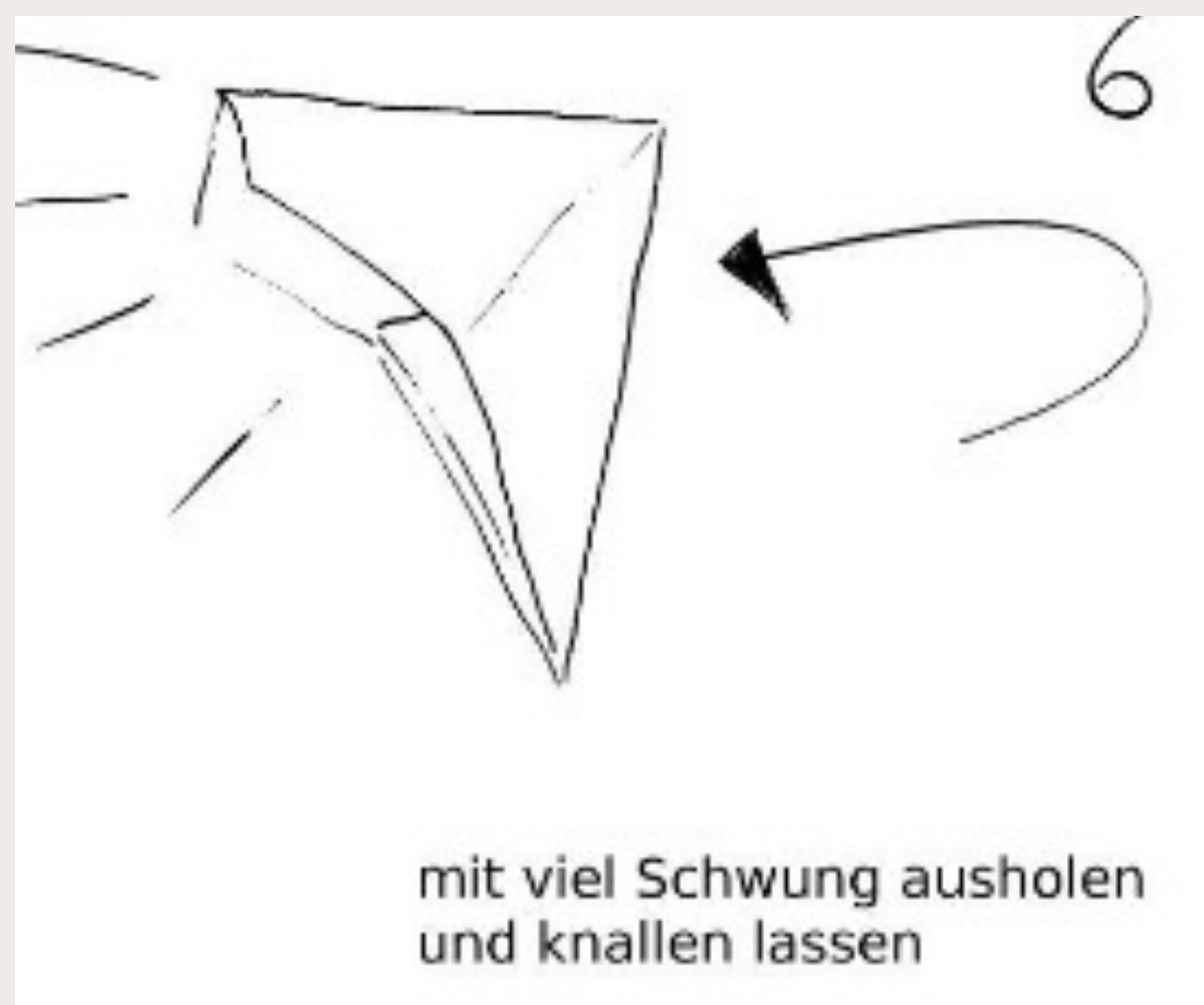
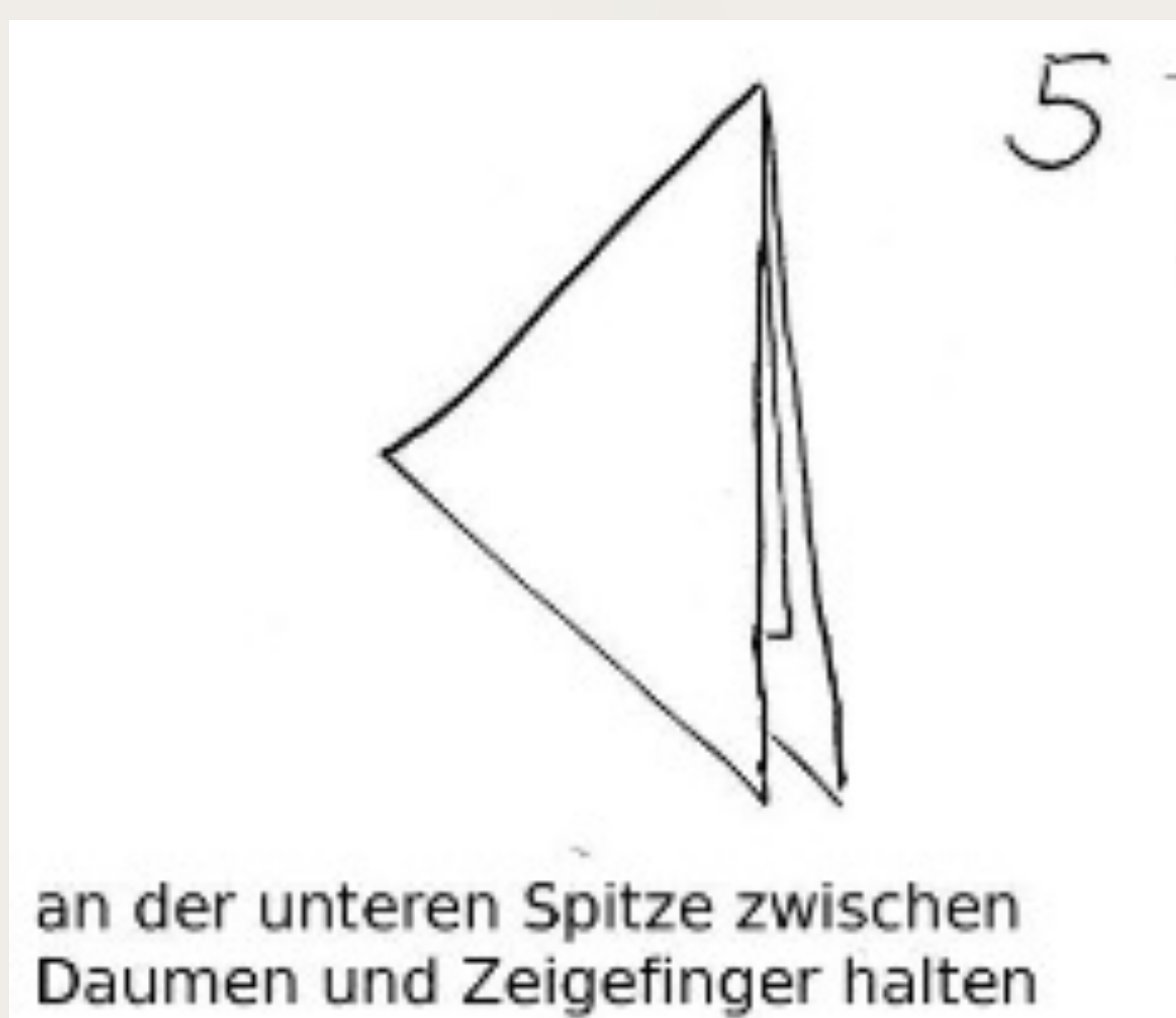
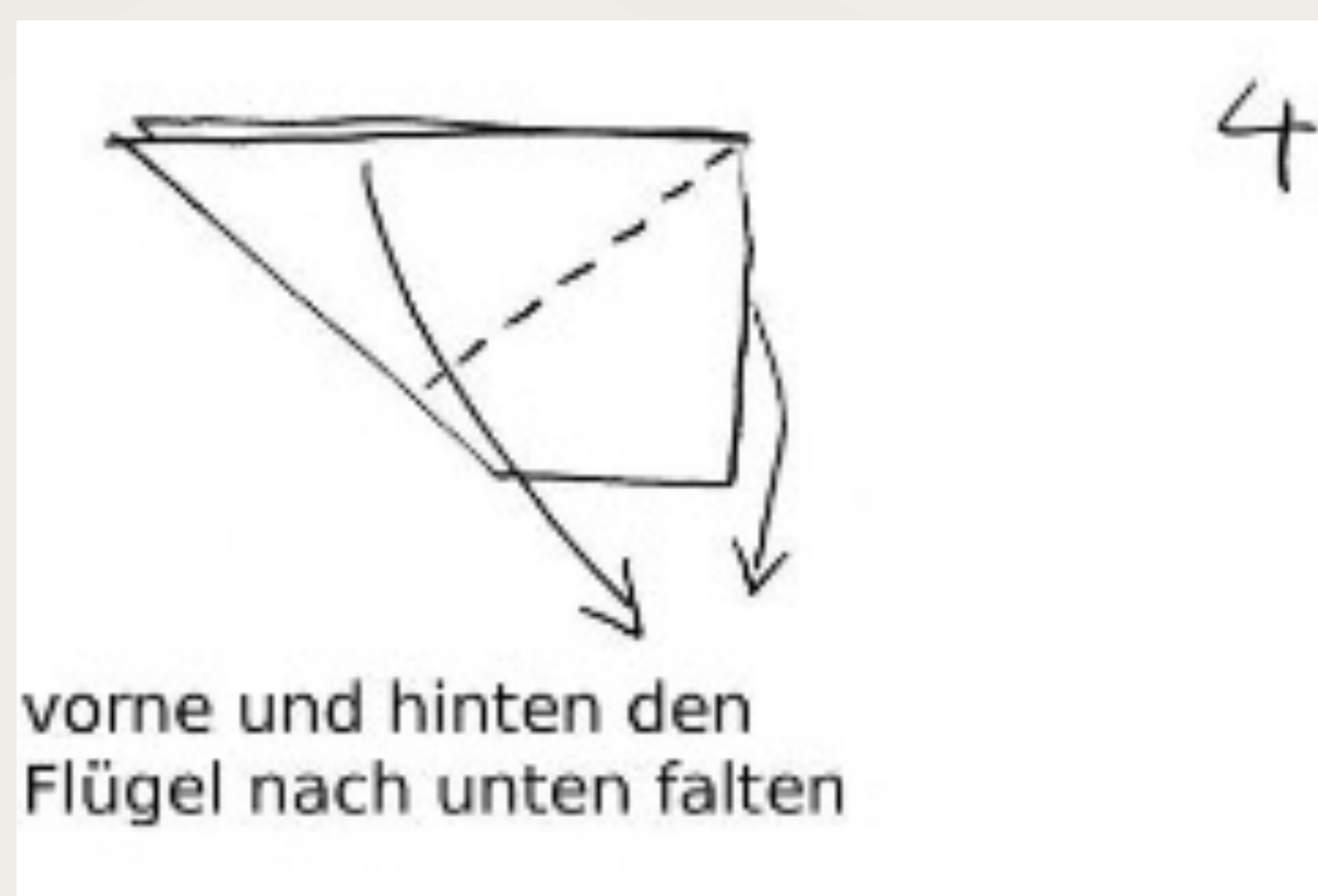
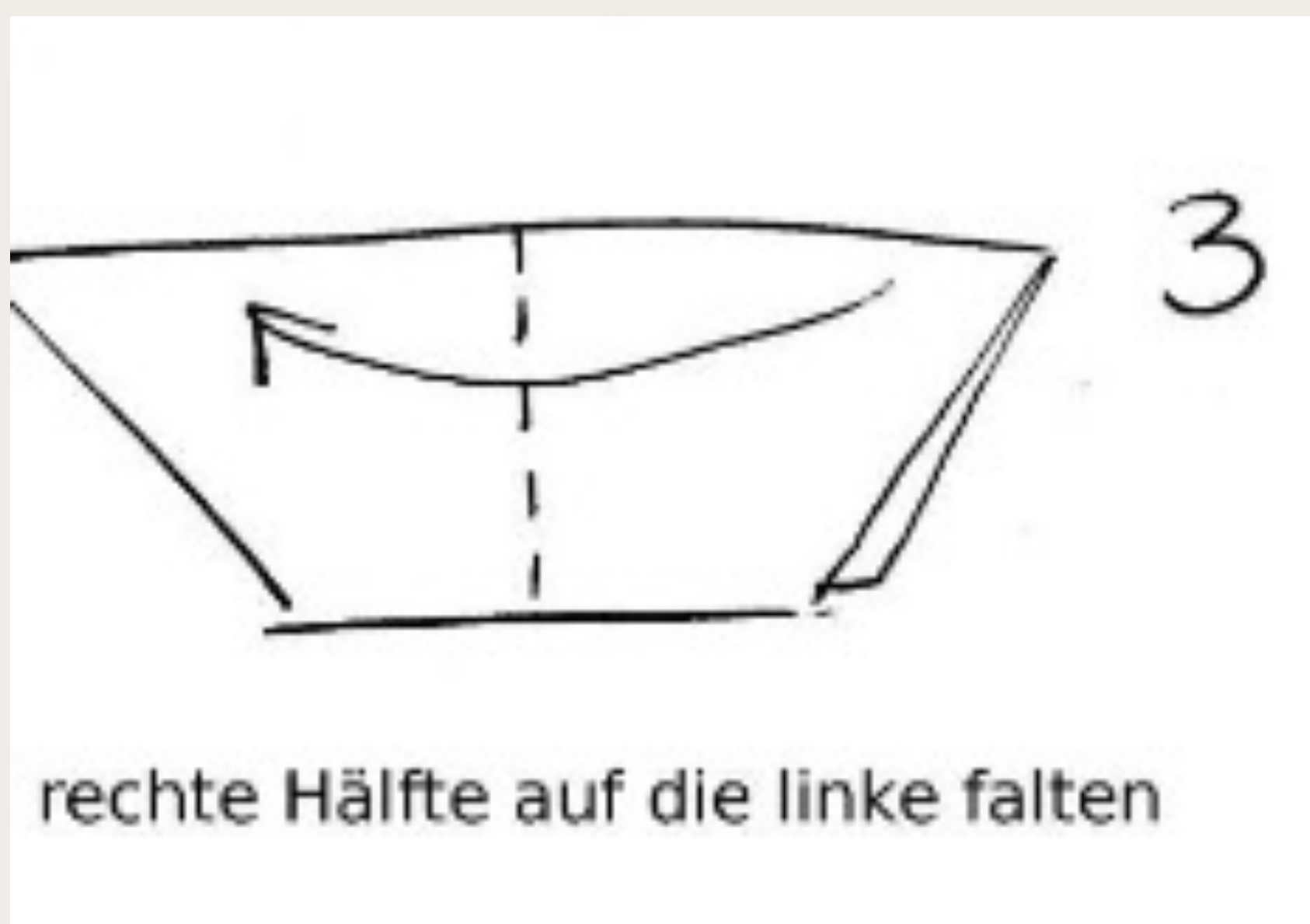
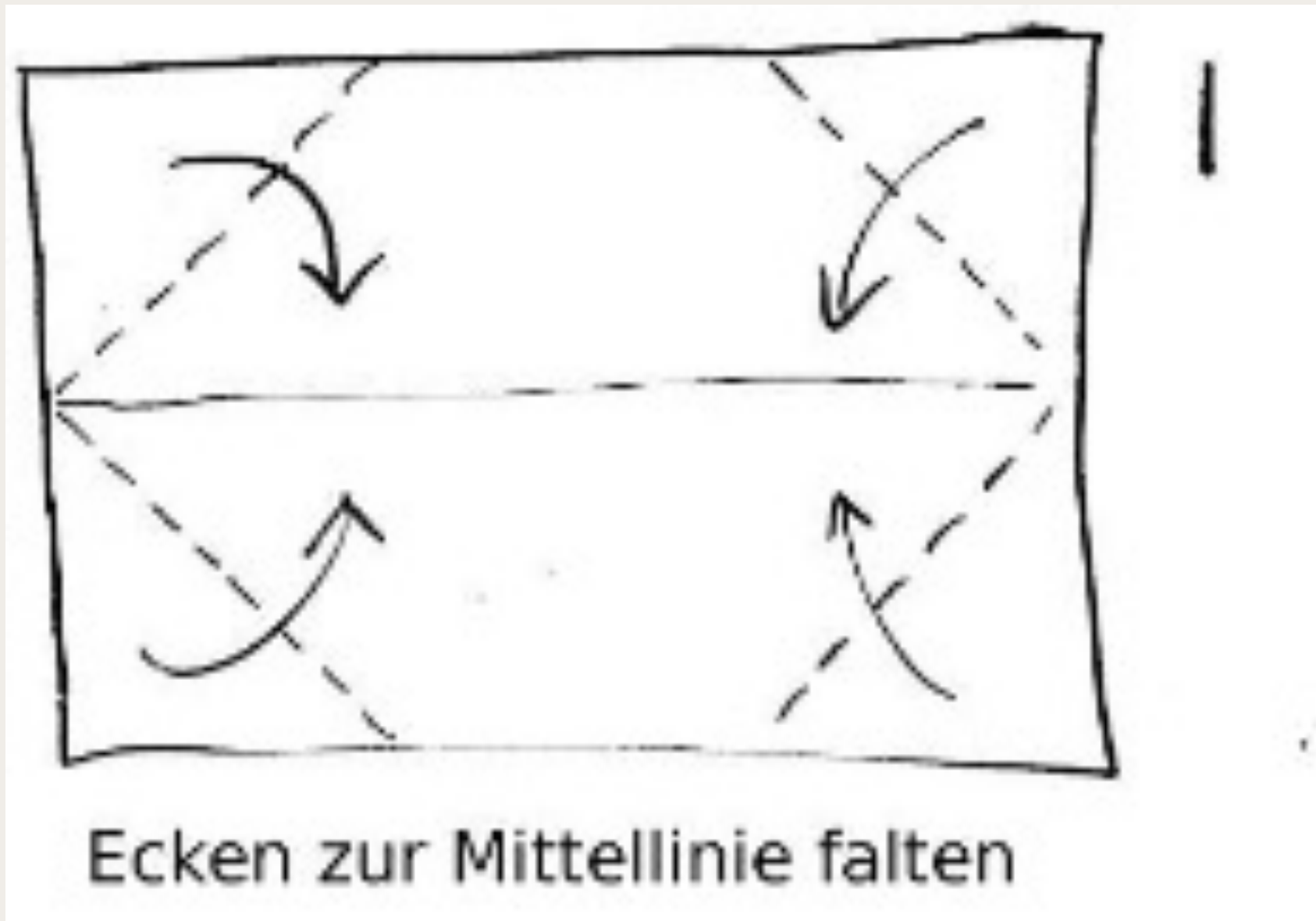


schon gewusst?

Das Frauen-Nationalteam nimmt Ende 2024 zum zweiten Mal überhaupt an einer EM-Finalrunde teil – und zwar vor heimischen Publikum in Basel! Die EM findet in der Schweiz, Österreich und Ungarn statt.



faltanleitung



jetzt du!

Schick uns ein Bild deiner bemalten Knalltüte
oder ein Video von deinen / euren Knall-Künsten.
Wir freuen uns darauf!

hf@handball.ch

