



## Handballtraining für Zuhause

(Eine Sammlung an Sportangeboten für Zuhause oder in der Natur)

## Deutscher Handballbund „Wir machen stark“

Der Deutsche Handballbund hat für Schulen Videos bereitgestellt, um den Ausfall des Sportunterrichts etwas auszugleichen.

Seit über einem Monat fällt nun auch schon unser Training aus. Diese Videos sind nicht nur etwas für Kinder, sondern können auch Erwachsenen helfen, wenigstens etwas das Handballtraining zu ersetzen.

Viel Spaß dabei!

### - koordinative Übungen mit Ball:

„Wir machen stark“ – Fit mit dem DHB, Folge 2 (incl. konditionelle Übungen)

<https://www.youtube.com/watch?v=Q29S1cZQ5EQ>

„Wir machen stark“ – Fit mit dem DHB, Folge 6

<https://www.youtube.com/watch?v=MfFLkVtQNTM>

„Wir machen stark“ – Fit mit dem DHB, Folge 9

<https://www.youtube.com/watch?v=762dY5c5FrA>

### - Lauf-ABC:

„Wir machen stark“ – Fit mit dem DHB, Folge 1

<https://www.youtube.com/watch?v=b-oFF3VVH5I>

### - Mobilisierung und Aktivierung:

„Wir machen stark“ – Fit mit dem DHB, Folge 3

<https://www.youtube.com/watch?v=IRqmwwot5o>

„Wir machen stark“ – Fit mit dem DHB, Folge 7

<https://www.youtube.com/watch?v=1DuyLM0uFaw>

### - Krafttraining:

Sprungkraft: „Wir machen stark“ – Fit mit dem DHB, Folge 4

<https://www.youtube.com/watch?v=AM1ObNDNzyg>

Krafttraining: „Wir machen stark“ – Fit mit dem DHB, Folge 10

<https://www.youtube.com/watch?v=0r01o0G2ctQ>

Oberkörper: „Wir machen stark“ – Fit mit dem DHB, Folge 12  
<https://www.youtube.com/watch?v=iPiN6J7ubuI>

Kräftigung der Kniestabilisation: „Wir machen stark“- Fit mit dem DHB, Folge 14  
[https://www.youtube.com/watch?v=o2CeqEJ\\_AAU](https://www.youtube.com/watch?v=o2CeqEJ_AAU)

Unterkörper und Stabilität: „Wir machen stark“ – Fit mit dem DHB, Folge 15  
<https://www.youtube.com/watch?v=vJpUJh-Go5Y>

Schultern: „Wir machen stark“ – Fit mit dem DHB, Folge 18  
<https://www.youtube.com/watch?v=NuFPKO92c5I>

**- Kondition:**

„Wir machen stark“ – Fit mit dem DHB, Folge 8 und 13  
<https://www.youtube.com/watch?v=oP4f4gQUXQs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Mbgr5MzzNNs>