

# born to play Handball



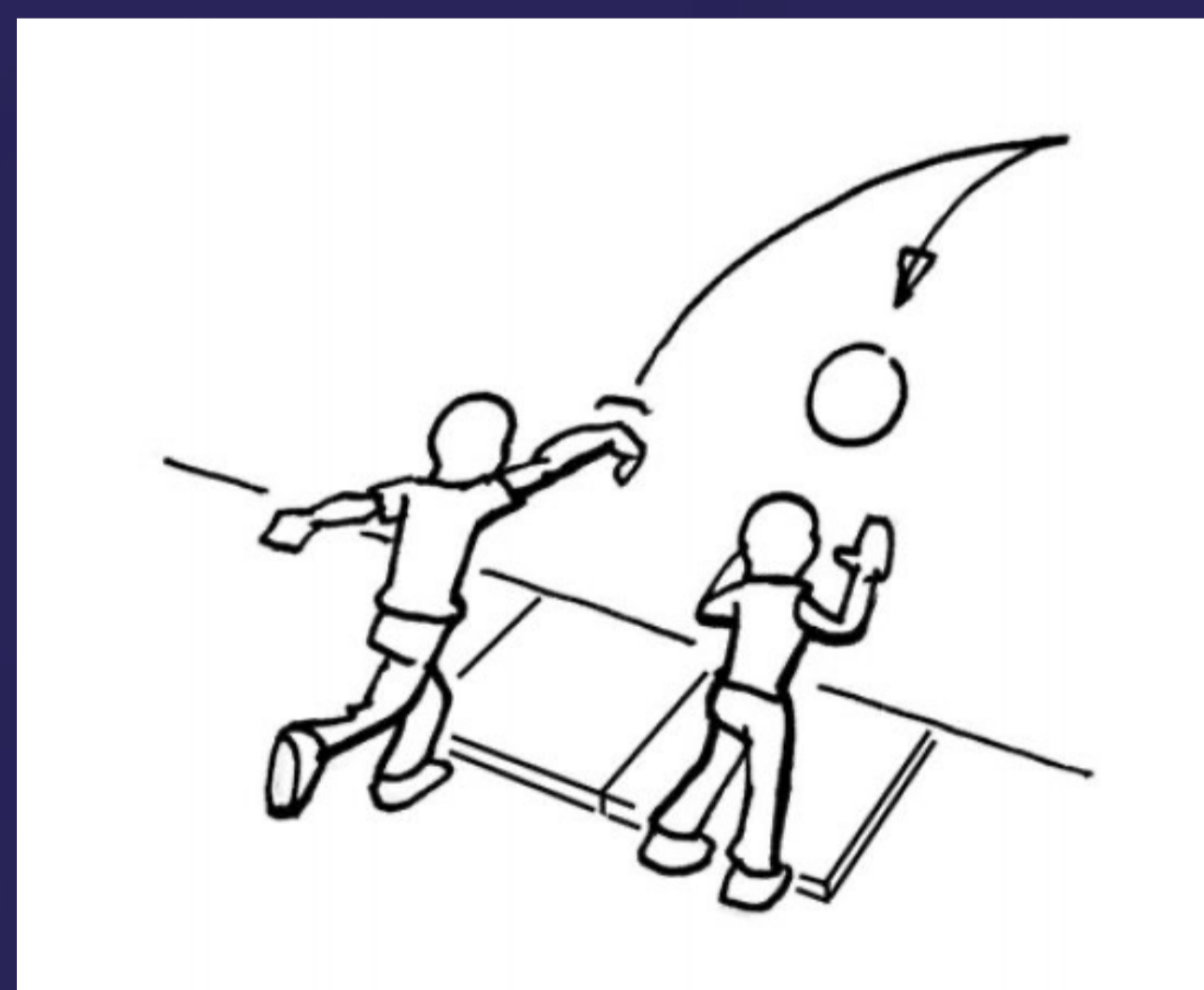
## kreativ

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.



## 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.

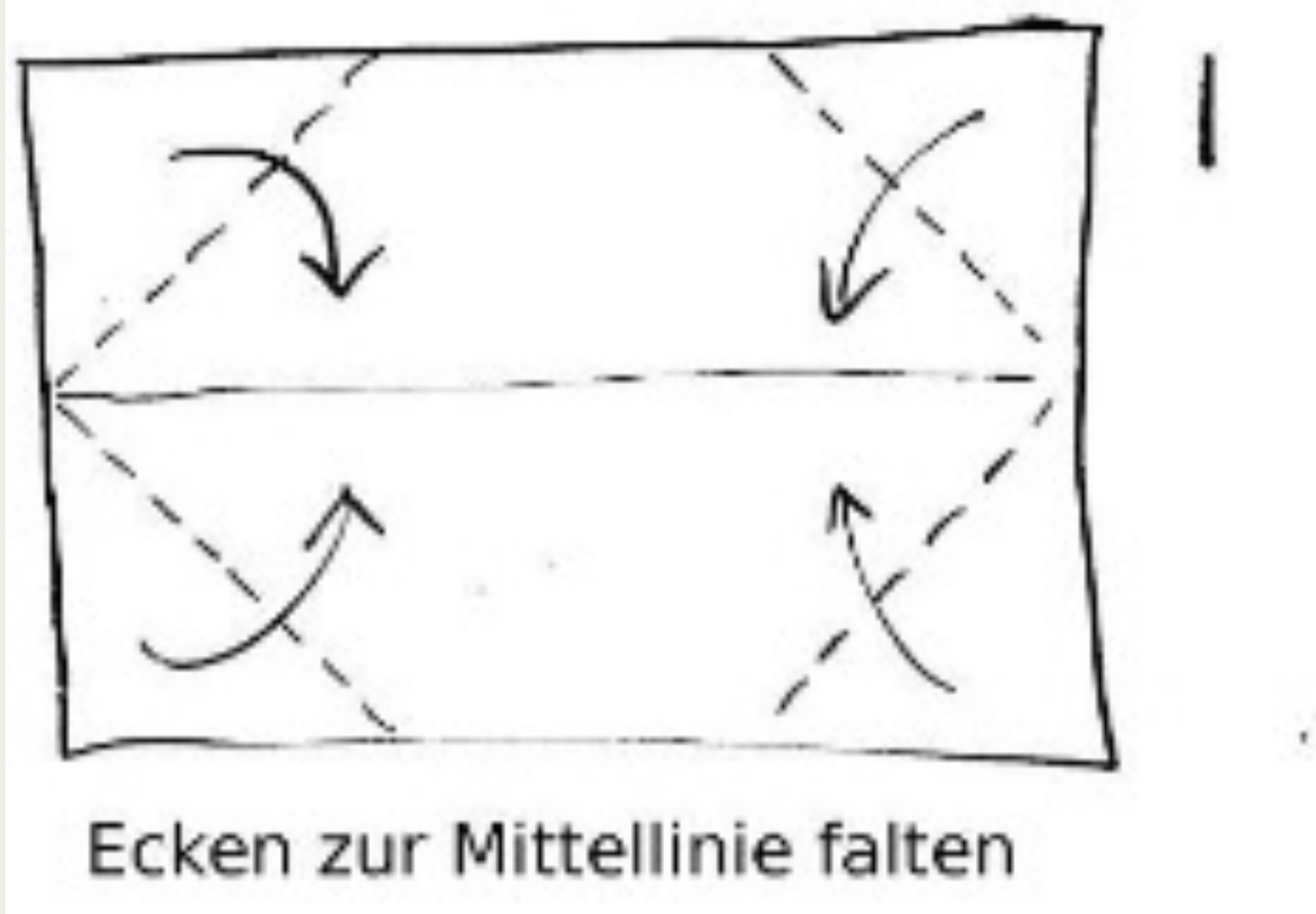


## schon gewusst?

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.



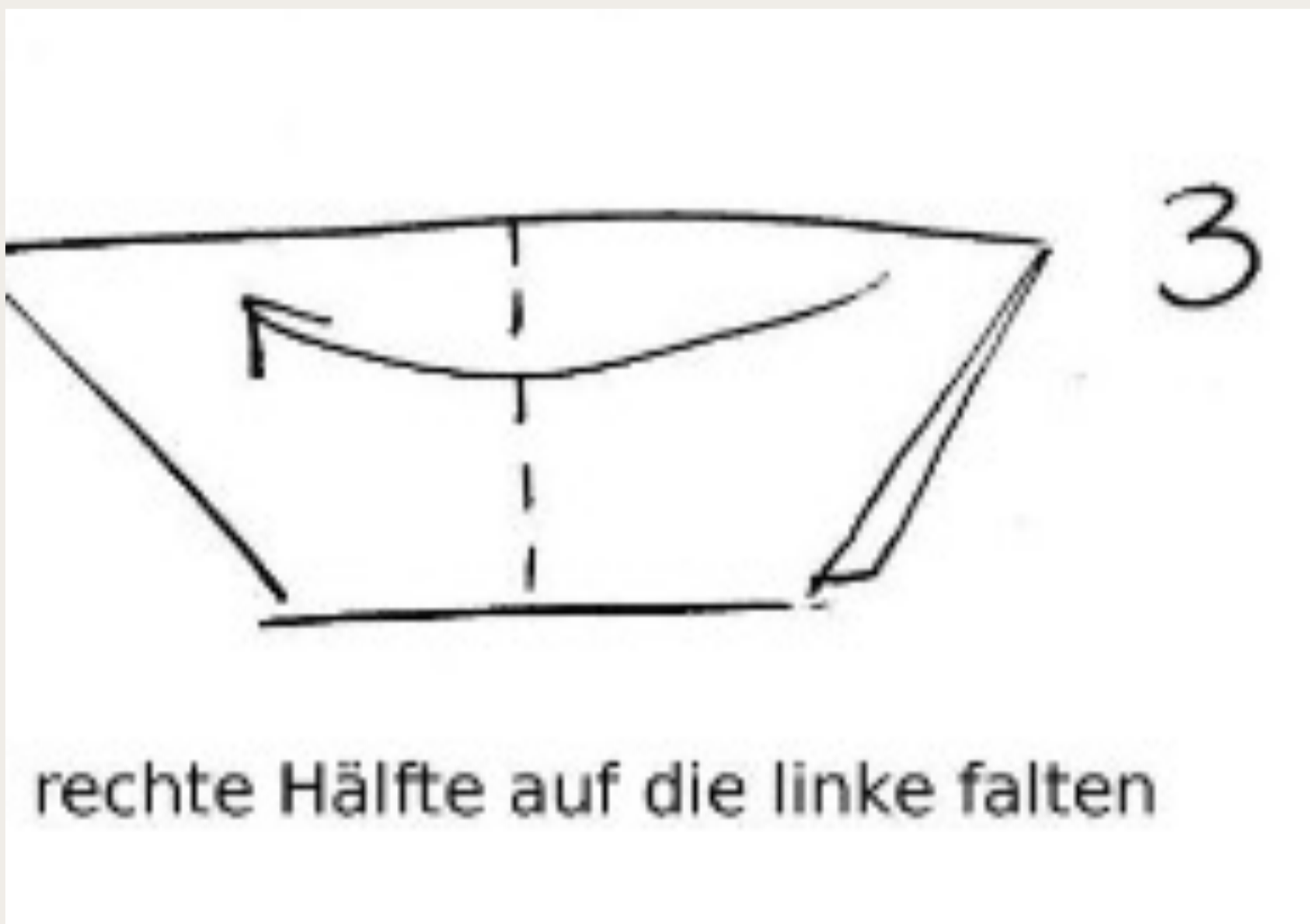
# faltanleitung



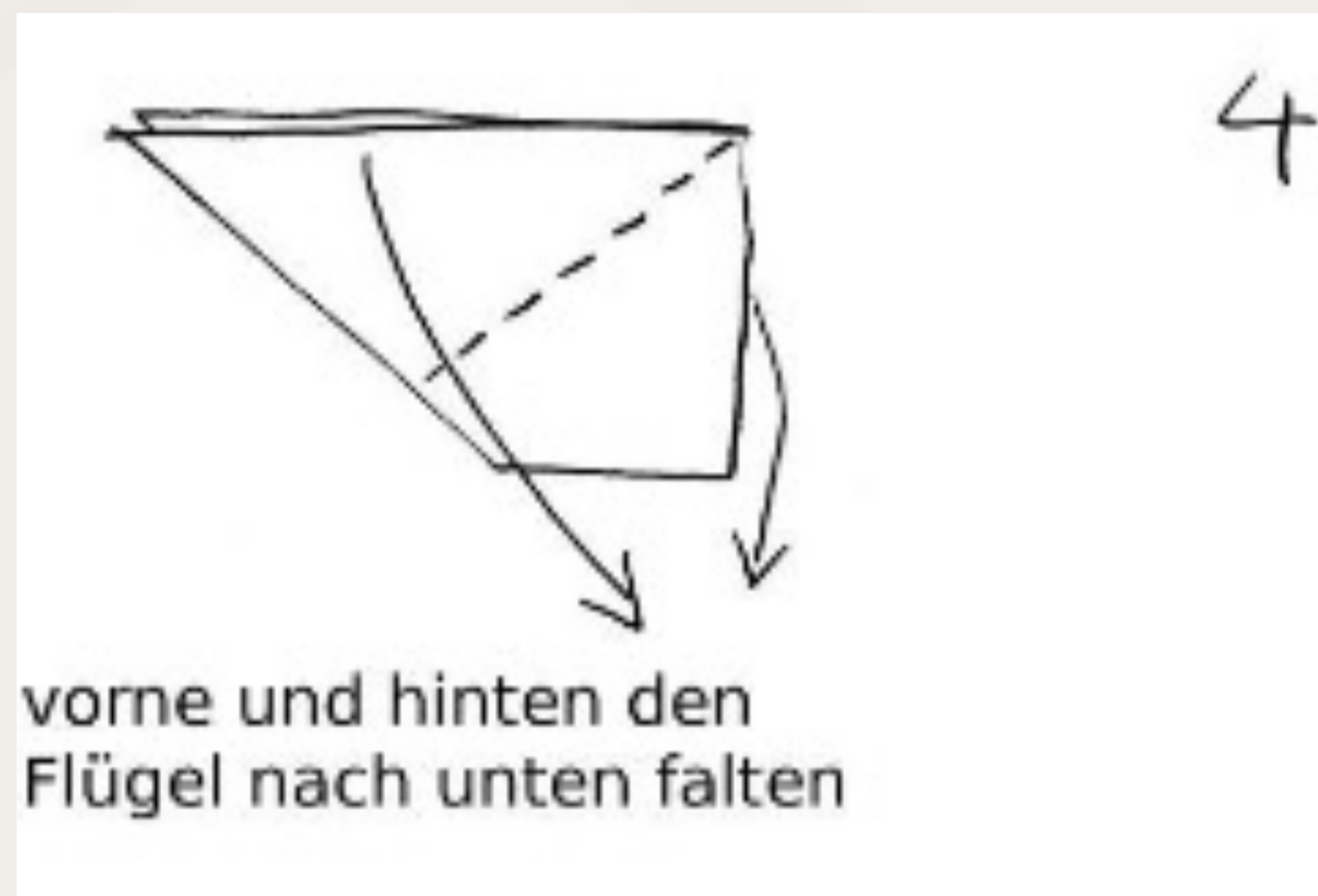
Ecken zur Mittellinie falten



obere Hälfte nach unten falten



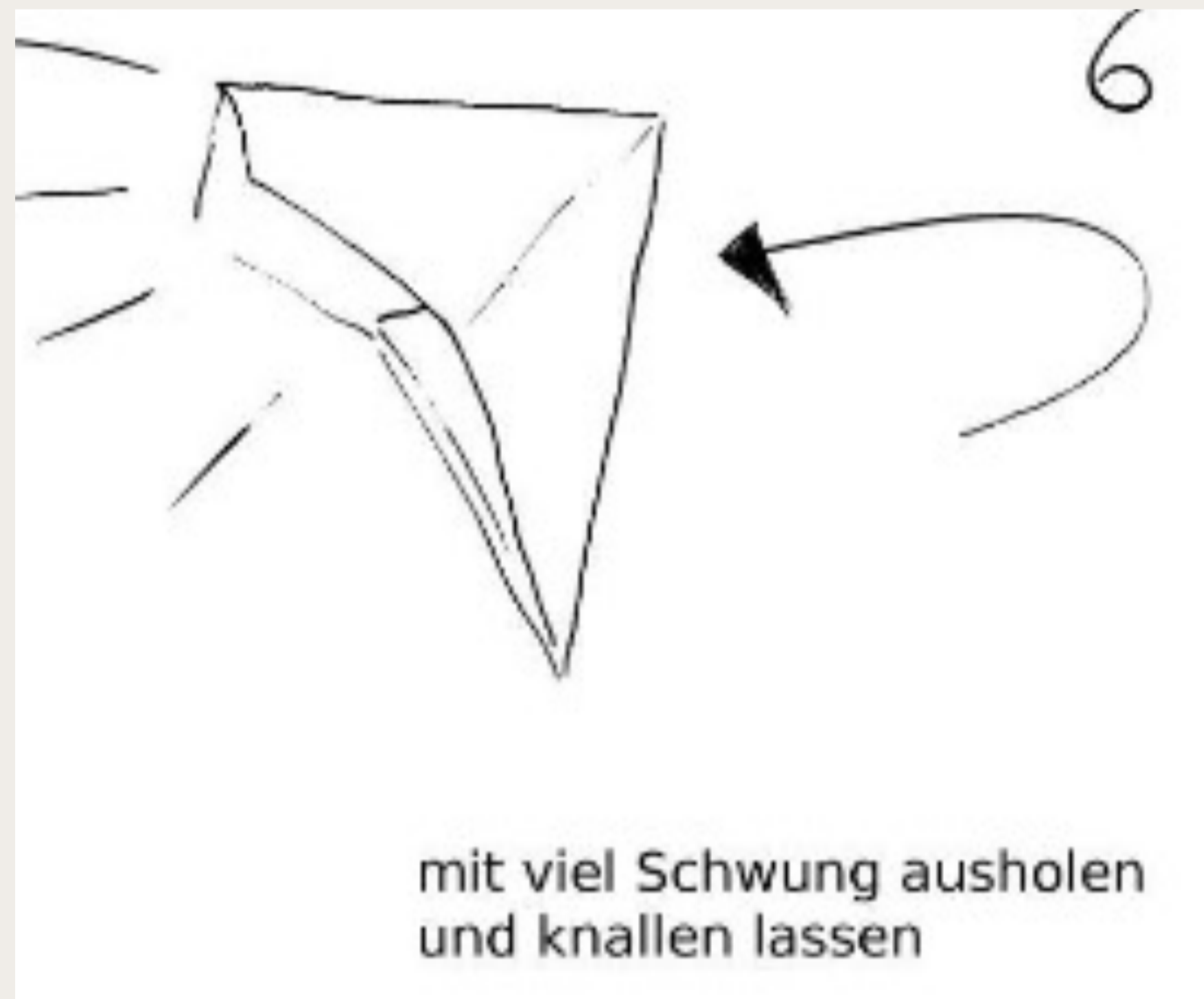
rechte Hälfte auf die linke falten



vorne und hinten den Flügel nach unten falten



an der unteren Spitze zwischen Daumen und Zeigefinger halten



mit viel Schwung ausholen und knallen lassen

**jetzt du!**

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

[hf@handball.ch](mailto:hf@handball.ch)

