



### kreativ

Auf der Rückseite findest du eine Merkliste mit Dingen, die in keiner Sporttasche fehlen dürfen. Findest du sie alle?



### aktiv

Mach diese Übungen, damit du auch in den Skiferien fit bleibst:

- Kniebeuge auf instabiler Unterlage oder auf Skiern (3x8)
- Jonglieren auf instabilem Untergrund - probier es auch mit Schneebällen
- Klappmesser: führe Ellbogen und Knie diagonal zusammen (2x8)



### schon gewusst?

Lenny Rubin war mit 40 Treffern der beste Schweizer Torschütze an der diesjährigen Handball-WM. Der Rückraum-Shooter ist über 2m gross und spielt in Stuttgart (DE).



# buchstabensalat

laedahacstnlhb

---

Toneinigassrh

---

cepruosthSh

---

tTirok

---

nldHaalb

---

ialckrsnehTf

---

ecnkoS

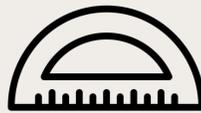
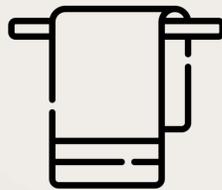
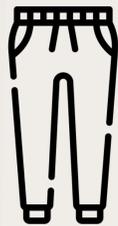
---

rkrttooenPe

---

ncudhHat

---



## jetzt du!

Was darf in deiner Sporttasche nicht fehlen?  
Schick uns ein Foto von dir und deinen Handball-  
Utensilien auf  
[hf@handball.ch](mailto:hf@handball.ch)

