



Handballkreis Lenne – Sieg e. V.
Mitglied im Handballverband Westfalen e. V.

Vielseitigkeitsübungen

Handballkreis Lenne-Sieg-



Übung 2

Benötigte Geräte

-1 Seilchen

-1 Stoppuhr



Ablauf

Die Kinder absolvieren 20 Seilchensprünge vorwärts mit Schlussprüngen. Zwischen jedem neuen Schlag dürfen sie einen Zwischenhopper ausführen. Nach dem letzten Schlag wird die Zeit gestoppt.

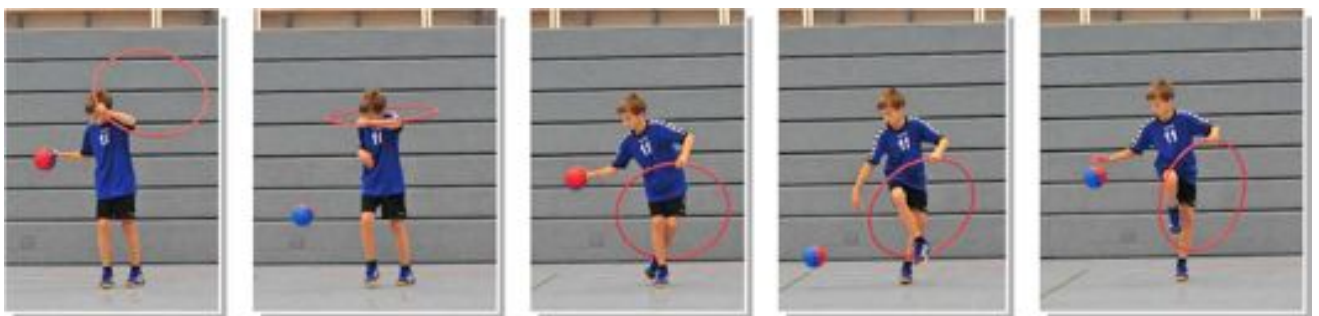
Zeiten und Wertungspunkte

| | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Zeiten | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Punkte | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| Zeiten | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| Punkte | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Übung 3

Benötigte Geräte

- 1 Reifen
- 1 Handball
- 1 Stoppuhr



Ablauf

Mit der geübten Hand prellen die Kinder fortlaufend einen Ball. Mit der ungeübten Hand nehmen sie einen Reifen über Kopfhöhe, führen ihn über den Körper nach unten, steigen aus dem Reifen aus ohne mit diesem den Boden zu berühren und wiederholen den Ablauf innerhalb von 30 Sekunden so oft wie möglich.

Wiederholungszahl und Wertungspunkte

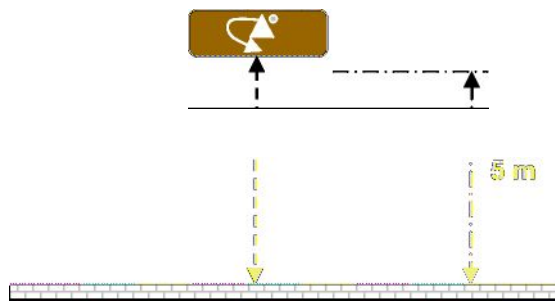
| | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| W.-Zahl | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Punkte | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |

Übung 4

Benötigte Geräte

- 1 Kastenoberteil
- Handbälle
- 1 Bandmaß

Aufbau



Ablauf

Auf einem Kastenoberteil, mit dem Rücken zur Wand stehend, werfen die Kinder ihren Ball von vorne durch die gegrätschten Beine gegen die Wand und versuchen den zurückspringenden Ball wieder aufzufangen. Sie haben insgesamt 8 Versuche.

Anzahl der gefangenen Bälle und Wertungspunkte

| | | | | | | | | |
|--------|---|---|---|----|----|----|----|----|
| Anzahl | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Punkte | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 |

Übung 5

Benötigte Geräte

- 1 Bank
- 1 Stoppuhr



Ablauf

Die Kinder ziehen sich in der Bauchlage über die Bank. Haben sie mit den Händen die Querseite der Banksitzfläche erreicht, verlassen sie diese und bewegen sich im Spinnengang rücklings-seitwärts zurück (*von Bankkante bis Bankkante*). In der Ausgangsposition befinden sich die Füße vor einer Markierung an der Bank (*20 cm vor dem Bankende*). Gestoppt wird, sobald die Füße die Zielmarkierung (*20 cm vor dem Bankende*) überschritten haben.

Ausführungszeit und Wertungspunkte

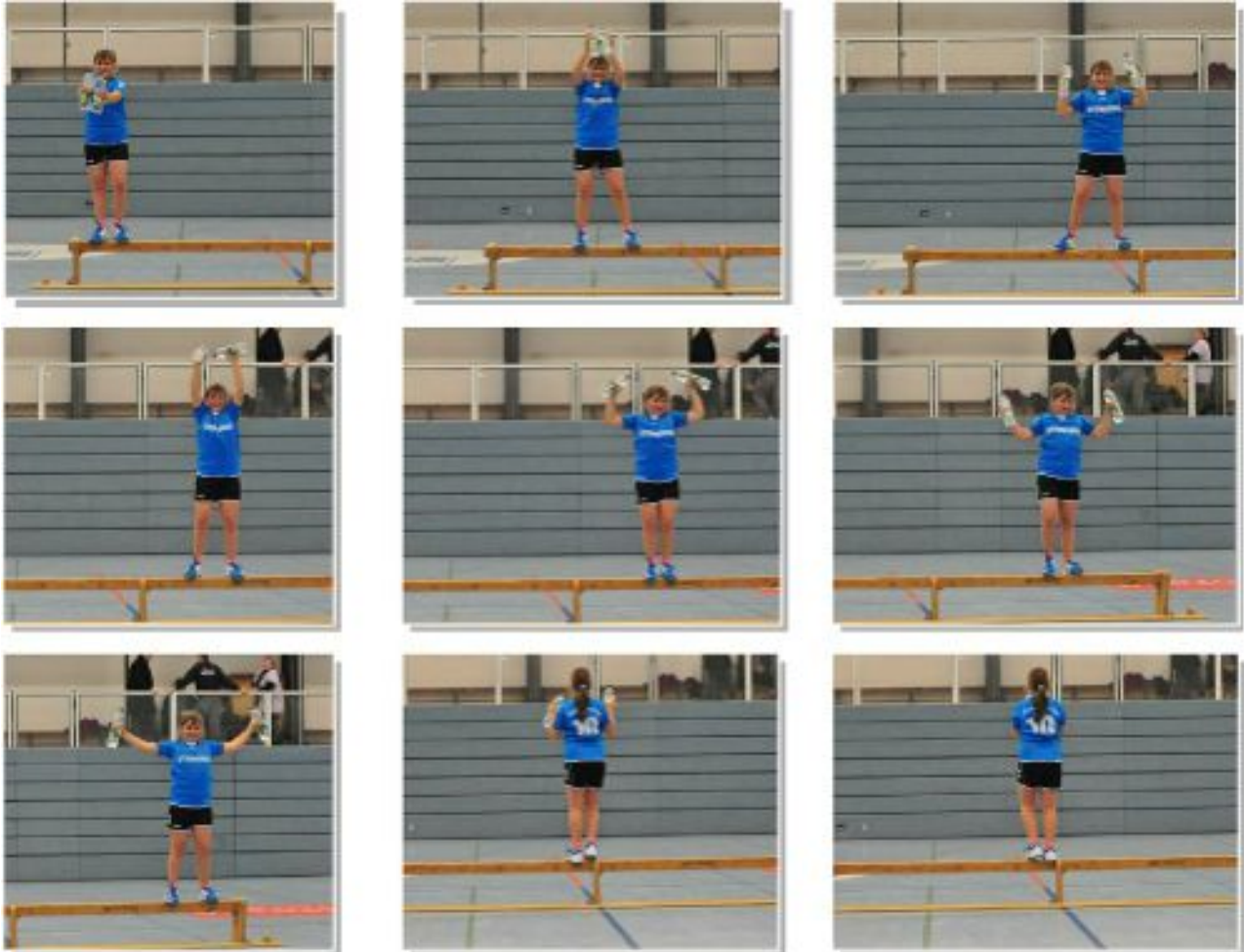
| | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Zeit | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Punkte | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| Zeit | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| Punkte | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Übung 6

Benötigte Geräte/Materialien

-1 Bank

-2 Plastikflaschen à 1,0 Liter



Ablauf

Die Kinder halten in jeder Hand eine mit Wasser gefüllte 1,0 Liter Plastikflasche. Mit dieser bewegen sie sich seitwärts über den Banksteg. Dabei strecken sie im Wechsel beide Flaschen nach oben, nach vorne und zur Seite. Nach jeder Streckung müssen die Flaschen auf Brusthöhe wieder an den Körper herangezogen werden. Am Bankende führen sie jeweils eine halbe Drehung aus und absolvieren die Aufgabe in Gegenrichtung.

Ein Zyklus = 1x die Flaschen nach oben strecken, wieder auf Brusthöhe an den Körper heranführen, 1x Flaschen nach vorne strecken, wieder auf Brusthöhe an den Körper heranführen, 1x die Flaschen zur Seite führen und wieder an den Körper heranziehen.

Wiederholungszahl der Zyklen in 30 Sekunden und Wertungspunkte

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| W.-Zahl | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Punkte | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |

Übung 7

Benötigte Geräte

-1 Ball

-1 Stoppuhr



Ablauf

Die Kinder gehen in den Grätschstand, nehmen einen Handball beidhändig hinter den Rücken, tippen ihn von hinten durch die gegrätschten Beine auf den Boden, spielen ihn dann mit dem Fuß in die Luft und versuchen ihn wieder aufzufangen.

Gelungene Versuche in 30 Sekunden und Wertungspunkte

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| W.-Zahl | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| W.-Zahl | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Punkte | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |

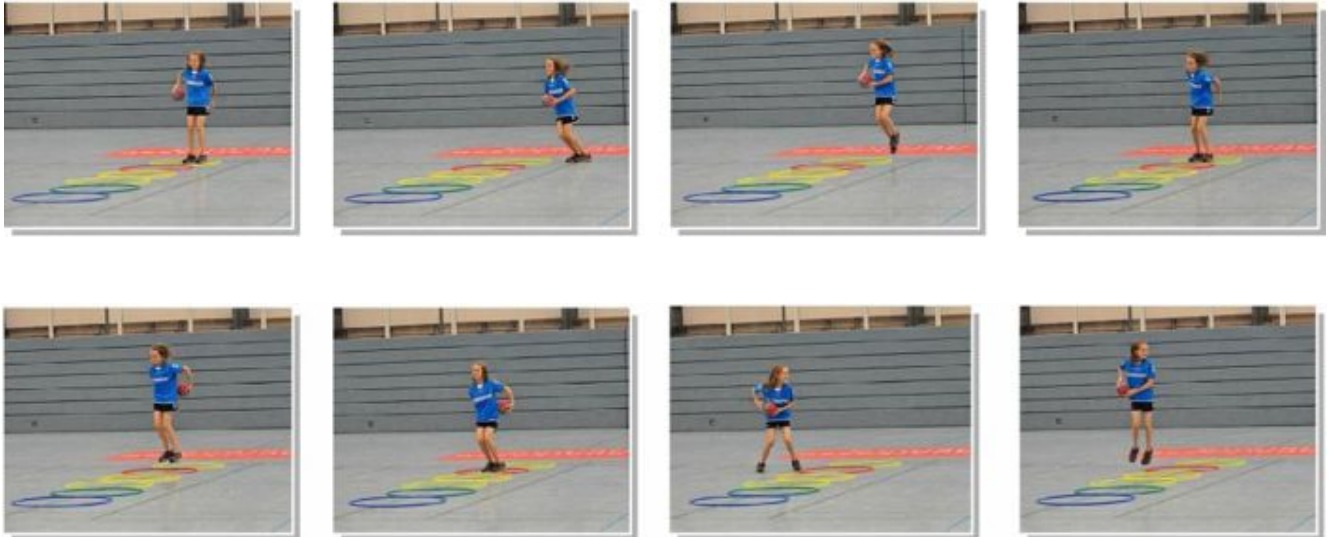
Übung 8

Benötigte Geräte

-6 Reifen

-1 Ball

-1 Stoppuhr



Ablauf

Aus 6 Reifen wird eine Reifenbahn, bei der sich die Reifen jeweils berühren, ausgelegt. Per Schlusssprung springen die Kinder in den ersten Reifen hinein, aus diesem nach links hinaus und wieder hinein, dann in den zweiten hinein und nach rechts hinaus und wieder hinein usw. Bei den Sprüngen lassen die Kinder fortlaufend einen Ball um ihren Körper wandern. Gestoppt wird die Zeit, wenn die Kinder aus dem letzten Reifen hinausgesprungen sind.

Zeiten und Wertungspunkte

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Benötigte Zeit | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Punkte | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| Benötigte Zeit | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Punkte | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Übung 9

Benötigte Geräte

- 1 offener 3 teiliger hoher Kasten
- Bälle
- Abwurfmarkierung
- 1 Maßband



Ablauf

Die Kinder versuchen 6x den Ball aus 6 Metern Entfernung per Aufsetzer in den offenen hohen Kasten, der an der Wand anlehnt, zu werfen. Der Wurf erfolgt dabei jeweils von einer Abwurfmarkierung aus.

Anzahl gelungener Versuche und Wertungspunkte

| | | | | | | |
|--------------------|---|---|----|----|----|----|
| Gelungene Versuche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Punkte | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |

Übung 10

Benötigte Geräte

- 1 Bank
- Bälle
- 1 Stoppuhr



Ablauf

An der Turnbank absolvieren die Kinder in der Bewegung Einhandhockwenden und prellen dabei mit der geübten Hand ihren Ball. Am Bankende führen sie jeweils eine halbe Drehung aus, absolvieren die Übung in Gegenrichtung usw. Wieviel Hockwenden schaffen sie in 30 Sekunden?

Anzahl der Hockwenden und Wertungspunkte

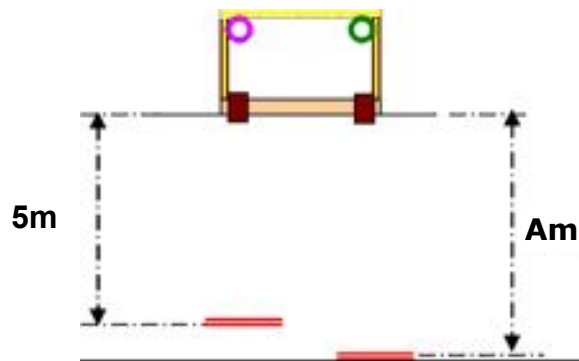
| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Anzahl der Hockwenden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Anzahl der Hockwenden | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Punkte | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |

Übung 11

Benötigte Geräte

- 1 Tor
- Bälle
- 2 Reifen
- 2 kleine Kästen
- 1 Bank
- 1 Maßband
- Befestigungsband für die Reifen

Aufbau



Ablauf

Im Tor werden 2 Reifen mit Seilchen o. Ä. in den oberen Torecken fixiert. Vor das Tor wird quer eine um 90° umgekippte Bank gelegt. Auf Höhe der unteren Torecken wird beidseitig je ein kleiner Kasten gegen die Bank gelehnt, so dass sie schräg stehen. Auf ihrer Wurfarmseite versuchen die Kinder je 4x aus 6 Metern Entfernung mit ihrer Wurfhand durch den betreffenden Reifen und 4x gegen den schräggestellten kleinen Kasten zu werfen. Auf der Nichtwurfarmseite agieren die Kinder gleichermaßen aus einer Entfernung von 5 Metern mit der Nichtwurfhand.

Treffer und Wertungspunkte

| | | | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Treffer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Punkte | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Treffer | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Punkte | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |

Übung 12

Benötigte Geräte

- Wand
- Bälle
- 1 Turnmatte
- 1 Bandmaß



Ablauf

Die Vorderkante, einer in Längsrichtung ausgelegten Matte, wird in 5 Metern Entfernung parallel zur Wand ausgerichtet. Von der hinteren Kante der Matte aus versuchen die Kinder nun so gegen die Wand zu werfen, dass sie nach einer Rolle vorwärts den zurückspringen Ball nach einmaligem Auftippen wieder auffangen können. Wie oft gelingt es bei 6 Versuchen?

Gelungene Versuche und Wertungspunkte

| Gelungene Versuche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--------------------|---|---|----|----|----|----|
| Punkte | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |

Übung 13

Benötigte Geräte

- 1 kleiner Kasten
- ein 2 kg Medizinball
- 1 Bandmaß



Ablauf

Die Kinder sitzen auf einem kleinen Kasten, der an einer Wand steht. Aus dem Sitz heraus versuchen sie nun 3x einen Medizinball per beidhändigem Druckstoß so weit wie möglich zu stoßen. Der beste Versuch wird gewertet. Dabei beginnt die Wertung bei einer Mindestweite von 2,5 Metern. Trifft der Ball zwischen zwei Markierungen auf, so geht die größere Weite in die Wertung ein.

Erzielte Weite und Wertungspunkte

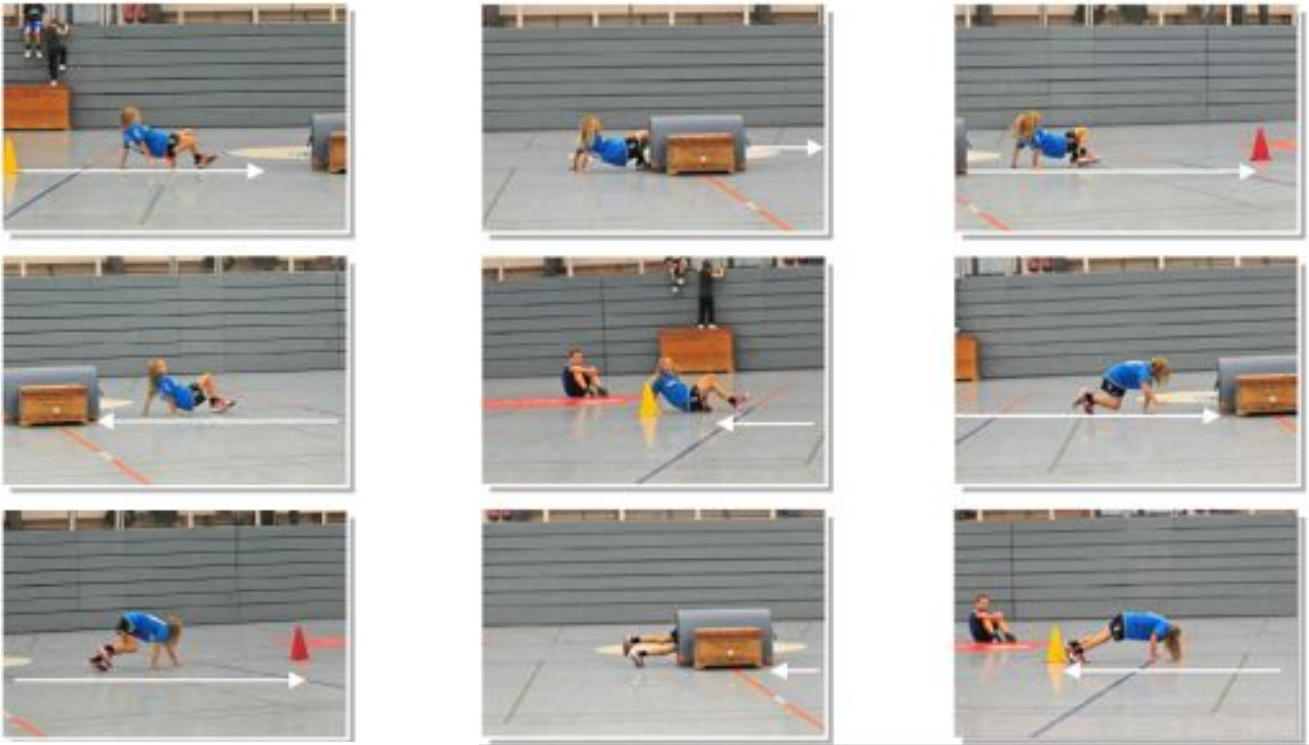
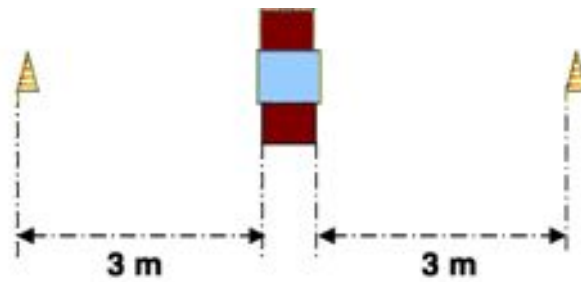
| | | | | | | | | |
|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| Weite | 2,5 | 3,0 | 3,5 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 |
| Punkte | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Weite | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 10,0 |
| Punkte | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |

Übung 14

Aufbau

Benötigte Geräte

- 2 kleine Kästen
- 1 Turnmatte
- 2 Pylone
- 1 Bandmaß



Ablauf

Zwischen zwei kleinen Kästen wird eine Turnmatte so eingeklemmt, dass ein Tunnel entsteht. Hinter und vor dem Tunnel steht je eine Pylone als Wendemarke. Die Kinder durchkriechen den Tunnel jeweils 1x im

- Spinnengang fußwärts
- Spinnengang kopfwärts
- Bärgang fußwärts und
- Bärgang kopfwärts, ohne dabei die Matte zu berühren. Die Pylone müssen sie in der aktuellen Bewegung umrunden und dann in die nächste Bewegungsart wechseln.

Sobald sie nach der letzten Bahn mit den Füßen auf Höhe der Pylone sind, wird die Zeit gestoppt. Je Tunnelberührung werden 2 Sekunden zur gestoppten Zeit hinzugezählt.

Zeiten und Wertungspunkte

| | | | | | | |
|---------------|----|----|----|----|----|----|
| Zeiten (Sek.) | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 |
| Punkte | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 |
| Zeiten (Sek.) | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 |
| Punkte | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| Zeiten (Sek.) | 60 | 62 | 64 | 66 | 68 | 70 |
| Punkte | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |

Übung 15

Benötigte Geräte

- Bälle



Ablauf

Die Kinder versuchen in 30 Sekunden einen Handball mit einem Fuß so oft wie möglich zu prellen. Dabei dürfen sie die Füße beliebig oft wechseln.

Anzahl der Prellvorgänge und Wertungspunkte

| | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Anzahl | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Anzahl | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Punkte | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |

Übung 16

Benötigte Geräte

-1 Bandmaß



Ablauf

Die Kinder führen aus dem Stand 4 beidbeinige Sprünge ohne Pause hintereinander aus. Gemessen wird die Gesamtweite. Liegt die Sprungweite zwischen zwei Markierungen, so fließt die größere Weite in die Wertung ein.

Sprungweiten und Wertungspunkte

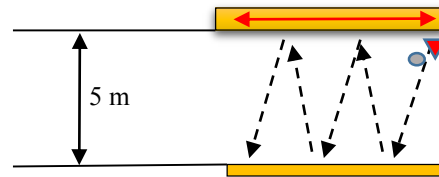
| | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Weite | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 |
| Punkte | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |

Übung 17

Benötigte Geräte

-2 Bänke

1 Ball



Ablauf

Zwei Bänke werden im Abstand von fünf Metern parallel zueinander aufgestellt, (Abstand 5 m). Eine Bank ist „normal“ aufgestellt auf die der Übende seine Füße stellt. Die andere um 90° gekippt. Im Liegestütz rollt der Spieler fortlaufend 30 Sekunden lang den Ball gegen die Sitzfläche. Dabei bewegt er sich seitwärts und muss mindestens 2x hintereinander in der Bewegung in einer Richtung den Ball gegen die Bankfläche gerollt haben.

Wertung= 2 Punkte je Ballkontakt an der Bank

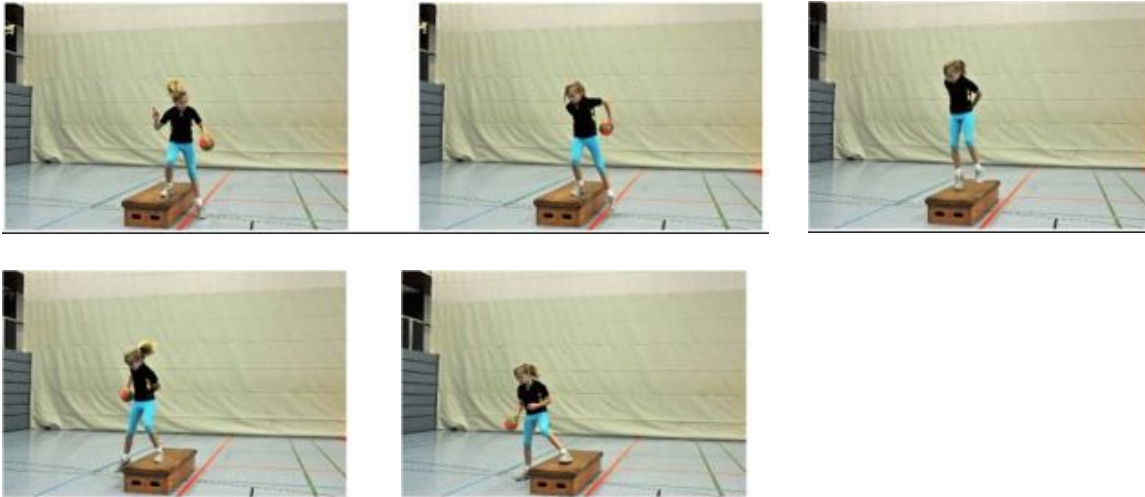
Ballkontakte und Wertungspunkte

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ballkontakte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Punkte | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |

Übung 18

Benötigte Geräte

- 1 Kastenoberteil
- 1 Ball



Ablauf

Fortwährend Wechselsprünge auf einem Kastenoberteil ausführen und dabei wie folgt agieren: 2x rechtshändig prellen, Ball hinter dem Rücken her in die linke Hand übergeben und 2x linkshändig prellen. Diesen Zyklus möglichst oft wiederholen.

Wertung = Anzahl der Zyklen in 30 Sekunden

Wiederholungszahl und Wertungspunkte

| | | | | | | | |
|---------|---|---|---|----|----|----|----|
| W.-Zahl | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Punkte | 2 | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |