



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

# **Vielseitigkeitsübungen**

## **2022/2023**

***Handballkreis Lenne-Sieg Teil 2***



# 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

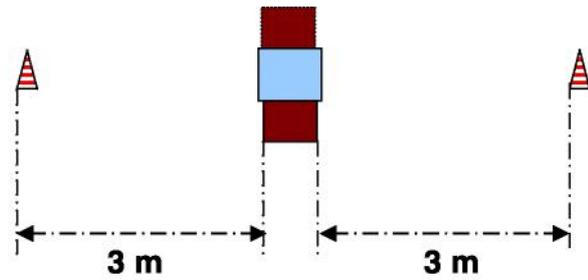
Weite	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
Punkte	9	10	11	12	13	14	15	16
Weite	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
Punkte	17	18	19	20	21	22	23	24

# 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

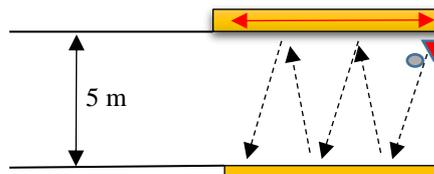
Weite	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

# 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

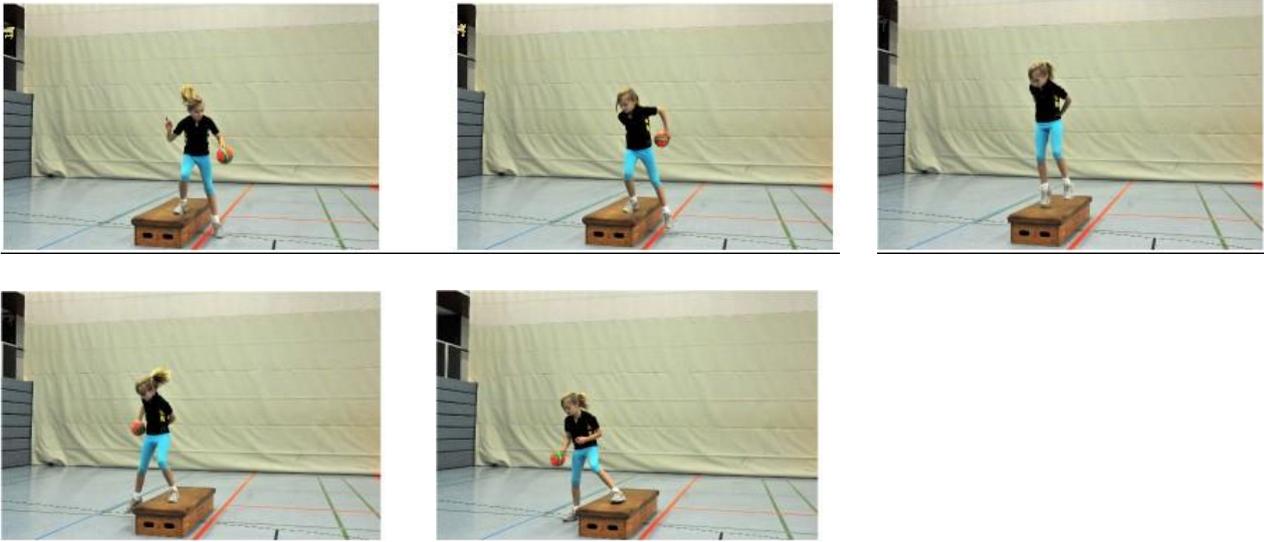
## Ballkontakte und Wertungspunkte

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

# Übung 19

## Benötigte Geräte:

- 2 Bälle
- 1 Stoppuhr



## Ablauf

Zwischen zwei Markierungen (Abstand vier Meter) soll ein Ball mit einem zweiten Ball 30 Sek. fortlaufend in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung in die Höhe gespielt werden.

## Wiederholungszahl und Wertungspunkte

2 Ballkontakte = 1 Punkt

Ballkontakte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

## Übung 20

### Benötigte Geräte:

- 1 Matte
- 1 Ball

### Ablauf

Mit beidhändigem Stütz auf dem Ball auf einer Matte eine Rolle vorwärts in den Sitz ausführen. Die Matte liegt in 4 Meter Entfernung zur Wand. Den Ball aus dem Sitzen gegen die Wand werfen, schnell aufrichten und den Ball auffangen.



Wiederholungszahl 6x.

Wertung

= 4 Punkte je erfolgreiche Aktion

<b>Anzahl der gelungenen Aktionen</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Punkte</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>24</b>

## Übung 21

Benötigte Geräte:

- 1 Seilchen
- 1 Stoppuhr

## Ablauf

20 Seilchensprünge rückwärts



Wertung = Zeit

<b>Zeit</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>15</b>
<b>Punktzahl</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>

## Übung 22

### Benötigte Geräte:

- 1 Kastenzwischenteil
- 1 Stoppuhr
- 1 Ball

## Ablauf

Von der Startposition über eine Strecke von 6 Metern Länge prellen, durch ein aufgekantetes Kastenzwischenteil tippen, das Zwischenteil umlaufen, den Ball wieder annehmen und zurück zur Startposition prellen. Danach erfolgt Handwechsel und der Ablauf wird gegengleich absolviert.

Dauer = 30 Sekunden



Wertung = Wiederholungszahl (Hinstrecke + 1x durchtippen + Rückstrecke= 4 Punkte)

## Wiederholungszahl und Wertungspunkte

Anzahl der gelungenen Aktionen	1	2	3	4	5	6
Punkte	4	8	12	16	20	24