Handballkreis Lenne – Sieg e. V.

Mitglied im Handballverband Westfalen e. V.

Vielseitigkeitsübungen

2022/2023

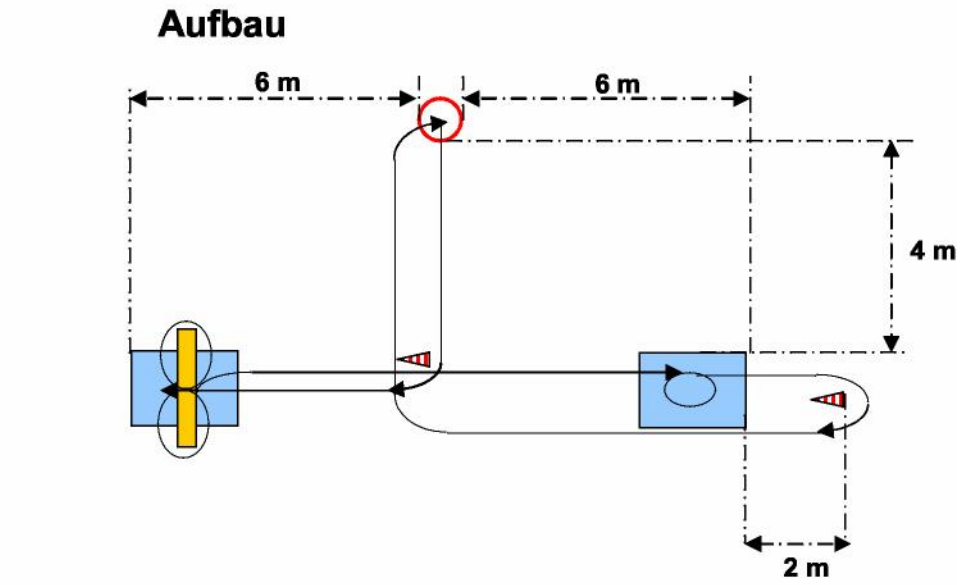
Handballkreis Lenne-Sieg Teil 1



Übung 1

Benötigte Geräte:

- 2 Matten
- 1 Kastenzwischenteil
- 2 Pylone o. Ä.
- 1 Reifen
- 1 Stoppuhr
- 1 Bandmaß





Ablauf

Aus dem Reifen startend umläuft das Kind die mittlere Pylone (1), überspringt das aufgekantete Kastenteil (2), das durch eine eingelegte Turnmatte gesichert ist, durchkriecht es dann in Achterform (3, 4, 5), läuft zur gegenüberliegenden Matte (6), absolviert auf dieser eine Rolle vorwärts (7), umläuft die Begrenzungspylone (8), anschließend die mittlere Pylone (9), durchläuft den Startreifen (10) und schließt einen zweiten Durchgang an. Die Zeit wird gestoppt, wenn das Kind nach den beiden Umläufen wieder im Startreifen steht.

Zeiten und Wertungspunkte

Zeiten	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Zeiten	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Übung 2

Benötigte Geräte:

- 1 Seilchen

- 1 Stoppuhr





Ablauf

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

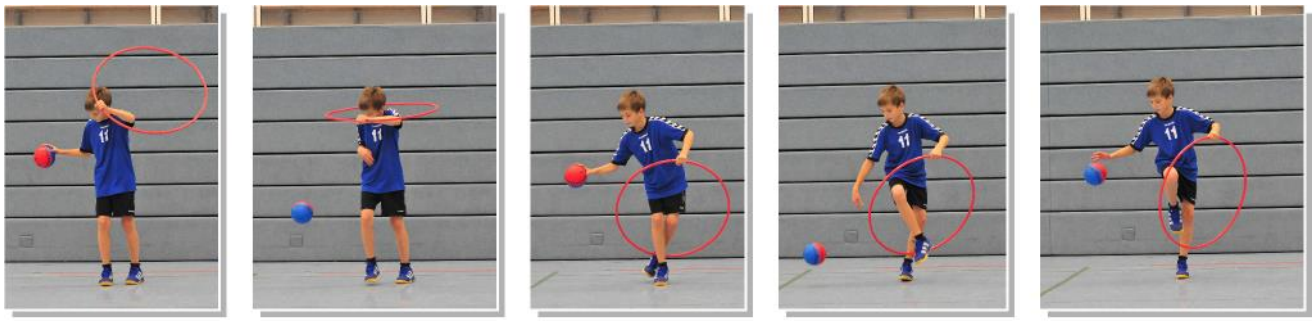
Zeiten und Wertungspunkte

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

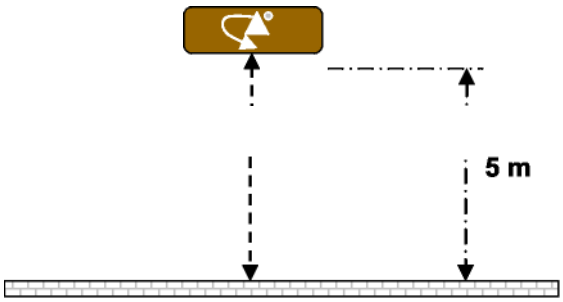
Benötigte Geräte:

- 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

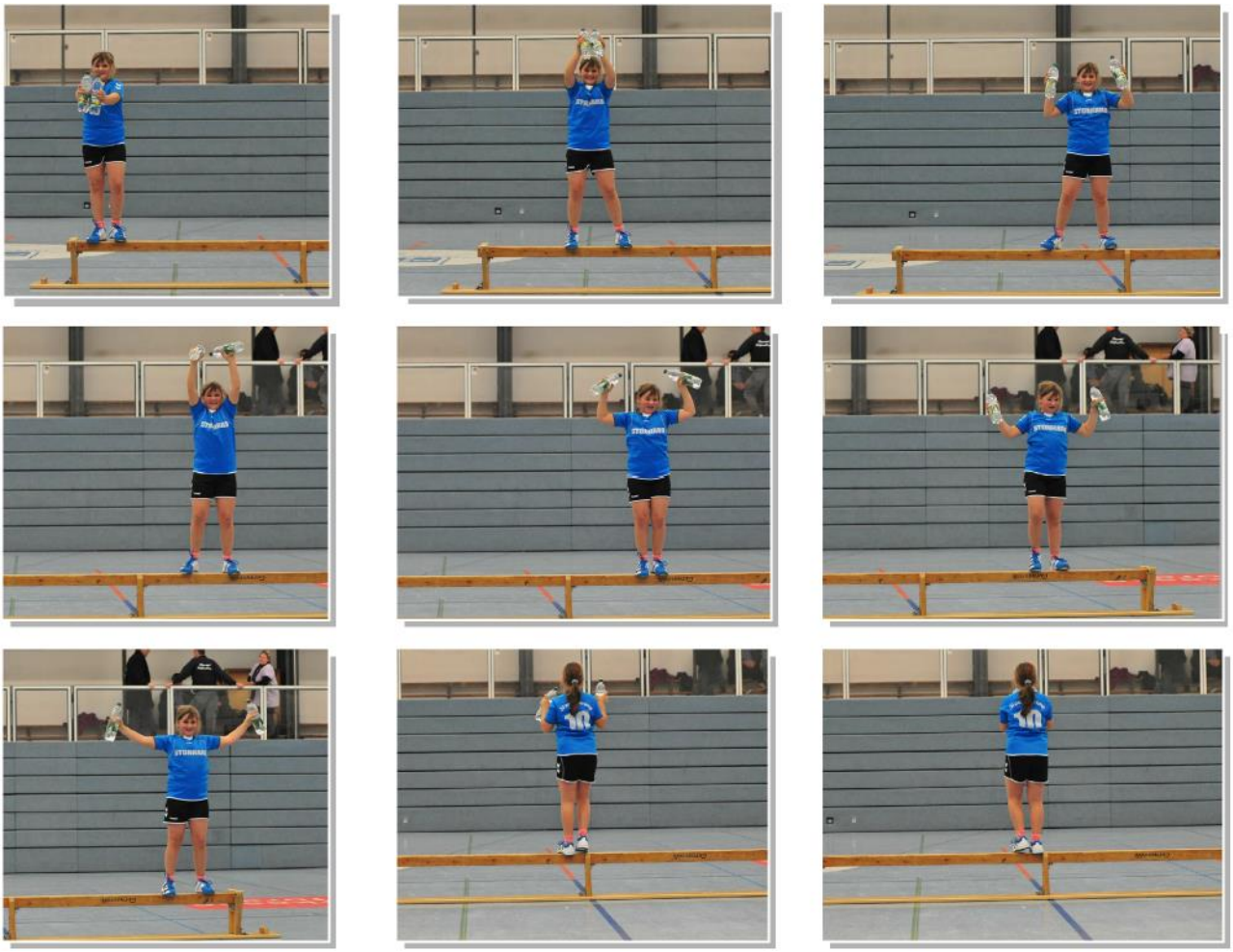
Zeit	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Zeit	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

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	64	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.

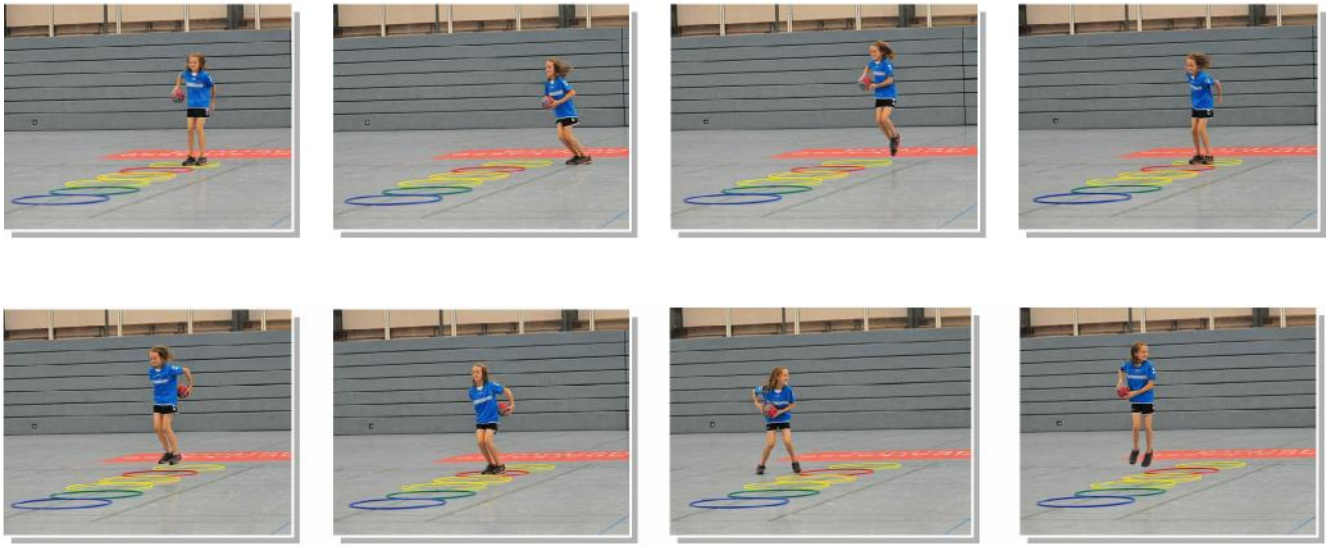
Gelungene Versuche in 30 Sekunden und Wertungspunkte

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

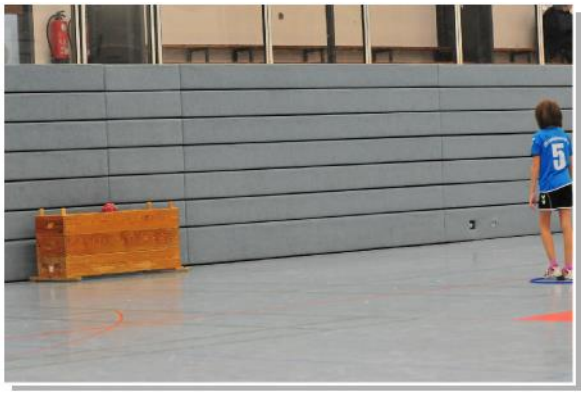
Benötigte Zeit	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Benötigte Zeit	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

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.

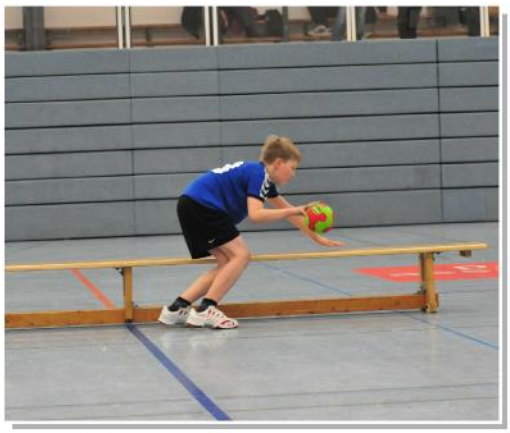
Anzahl gelungener Versuche und Wertungspunkte

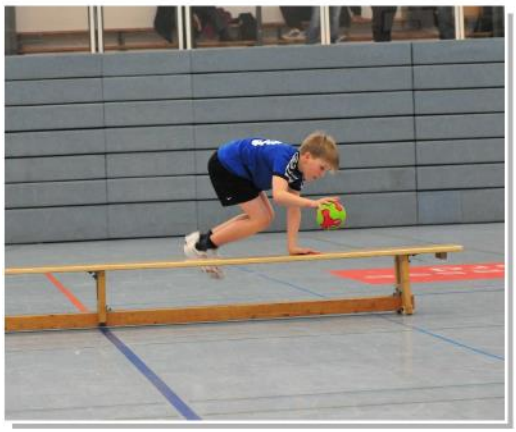
Gelungene Versuche	1	2	3	4	5	6
Punkte	4	8	12	16	20	24

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

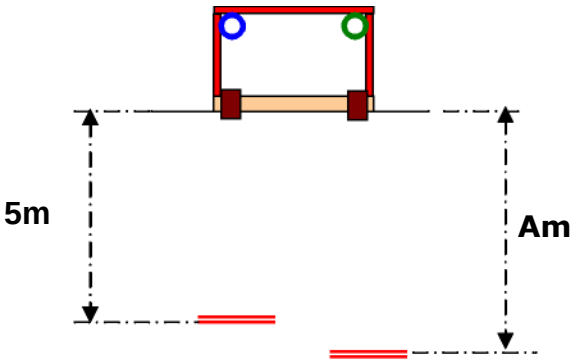
Anzahl der Hockwenden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Anzahl der Hockwenden	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

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