



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

Vielseitigkeitsübungen

2025/2026

Handballkreis Lenne-Sieg

Teil 5

Übung 11



Kondition/
Koordination



1 Langbank
1 Handball (Gr. 0)
1 Klebeband
zur Markierung
der Startlinie
1 Stoppuhr



Hier gehts zum Übungsvideo ↑

● Hockwende mit Ball

Durchführung

Eine Langbank wird mit der Sitzfläche nach oben aufgestellt. Der Spieler startet an der Startlinie an einem Längsende der Bank. Er führt Einhand-Hockwenden mit der Nichtwurfhand auf der Sitzfläche der Bank aus und prellt gleichzeitig mit der Wurfhand einen Ball neben der Langbank. Am Bankende führt er eine 180°-Drehung aus, wobei er den Ball weiter prellt. Anschließend setzt er die Übung in Richtung Startlinie fort. Wie viele Hockwenden schafft er in 30 Sekunden?

Anmerkung: Verliert er bei einer Hockwende den Ball, zählt diese Hockwende nicht und er beginnt die Übung von dieser Stelle aus erneut. Die Zeit läuft weiter.

Achtung:

- Verliert der Spieler den Ball, muss er ihn selbst wieder holen.
- Die Start- und Wendemarkierungen müssen so gewählt werden, dass die Füße neben der Bank stehen.

Schwerpunkte (Kondition/Koordination):

Kondition:

Kraft der Arme (+Rumpf)

Koordination:

- Kopplungsfähigkeit
Hockwende mit gleichzeitigem Prellen des Balles
- Rhythmusfähigkeit
Prellen und Hockwende im Einklang
- Differenzierungsfähigkeit
kontrolliertes Prellen
- Orientierungsfähigkeit
sicheres Prellen nach halber Drehung



Anzahl der Hockwenden

1	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	27	30
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Punkte

Übung 12



Kondition



2 kleine Kästen

1 Turnmatte

2 Hütchen

1 Stoppuhr

1 Maßband

● Mattentunnel

Durchführung

Zwischen zwei kleinen Kästen wird eine Turnmatte so eingeklemmt, dass ein Tunnel entsteht. Hinter und vor dem Tunnel steht in Entfernung von 3 Metern je ein Hütchen als Wendemarke (Entfernung von Kante der Turnmatte bis zum Hütchen). An einem der beiden Hütchen wird eine Start- und Ziellinie markiert. Die Spieler durchkriechen den Tunnel und absolvieren die komplette Strecke jeweils einmal im 1.) Spinnengang fußwärts, 2.) Spinnengang kopfwärts, 3.) Bären- gang fußwärts und 4.) Bären- gang kopfwärts ohne dabei die Matte zu berühren. Die unterschiedlichen Bewegungsarten müssen jeweils bis auf die Höhe des Hütchens erfolgen, erst dann darf die Bewegungsart gewechselt werden. Sobald der Spieler nach der letzten Bahn mit dem Kopf über der Ziellinie ist, wird die Zeit gestoppt. Für jede Tunnelberührung können, je nach Absprache der Leistungsstärke, zwei Sekunden zur Endzeit hinzugezählt werden. Ziel ist es, den Parcours so schnell wie möglich zu absolvieren.



Achtung:

- Bei den unterschiedlichen Bewegungsarten muss die richtige Bewegungsausführung beachtet werden.
- Die Bewegungsart wird immer auf Höhe des Hütchens gewechselt (fußwärts müssen die Füße auf Höhe des Hütchens sein und kopfwärts der Kopf).
- Beim Aufbau muss darauf geachtet werden, dass auch größere Kinder die Chance haben, den Tunnel ohne Berührung zu passieren.

Schwerpunkte (Kondition):

Kraftausdauer der Beine und Arme (+ Bauch und Rücken)



Hier gehts zum Übungsvideo ↑



Laufzeit in Sekunden

70,9	65,4	60,9	56,4	52,1	49,7	48,3	47,0	45,6	44,4	43,1	41,8	40,6	39,4	38,2	37,1	35,9	34,8	33,7	32,6	31,6	30,6	29,5	26,5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Punkte