

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

Vielseitigkeitsübungen

2025/2026

Handballkreis Lenne-Sieg

Teil 6

Übung 13



Koordination



6 Reifen

1 Handball (Gr. 0)



Hier gehts zum Übungsvideo ↑

● Reifenspringen

Durchführung

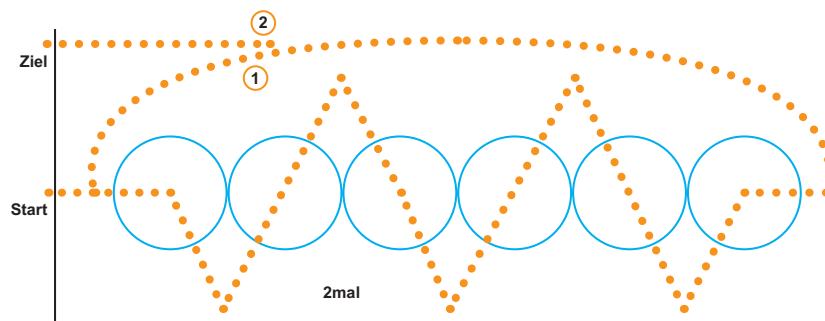
Mit sechs Reifen wird eine Reifenbahn ausgelegt. Von einer Startlinie wird im Wechsel mit beidbeinigen Schlussprüngen vorwärts in Reifen 1, seitwärts nach rechts aus Reifen 1 raus, wieder schräg seitwärts in Reifen 2 vor, seitwärts nach links aus Reifen 2 raus und in Reifen 3 nach vorn bis die Reifenbahn absolviert. Zurück zum Startpunkt und nochmal einen zweiten Durchgang gestartet. Die Spieler bringen den Ball während der Sprünge beidhändig in den Reifen in Vorhalte und ziehen ihn an sich heran. Bei den Sprüngen seitwärts re/li aus den Reifen wird der Ball einhändig mit der reifenfernen Hand zur Seite gestreckt. Knautschball oder kleiner Ball, der mit einer Hand gehalten werden kann.

Achtung:

- Beim in den Reifen springen muss der Ball in Vorhalte gebracht werden und vor dem Weiterspringen an den Körper wieder herangezogen werden.
- Beim Springen rechts aus den Reifen wird der Ball in die Hand gehalten und nach rechts seitlich vom Körper gestreckt (zur linken Seite: Ball in der linken Hand und Arm).
- Bei falscher Ausführung muss die Übungen komplett wiederholt werden.

Schwerpunkte (Koordination):

- Orientierungsfähigkeit
Anpassen des Laufens auf die unterschiedlichen Hindernisse
- Differenzierungsfähigkeit
Anpassen der Geschwindigkeit beim Springen entsprechend der Sprungrichtung an den einzelnen Reifen
- Kopplungsfähigkeit
Kombination der unterschiedlichen Sprungbewegungen und -richtungen
- Rhythmusfähigkeit
rhythmisches Springen seitwärts raus und vorwärts rein in den Reifen



Laufzeit in Sekunden

27,3	24,6	23,4	22,1	21,6	21,2	20,5	19,1	18,2	17,6	17,2	16,8	16,3	15,7	15,4	14,7	14,2	13,8	13,5	13,3	13,2	13,0	12,2	11,5
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

Übung 14



Koordination



farbige Reifen
(4 rote, 4 blaue,
3 gelbe Reifen)

5 Hindernisse,
z.B. Bananenkartons
o.ä.

1 Klebeband

● Sprungbahn

Durchführung

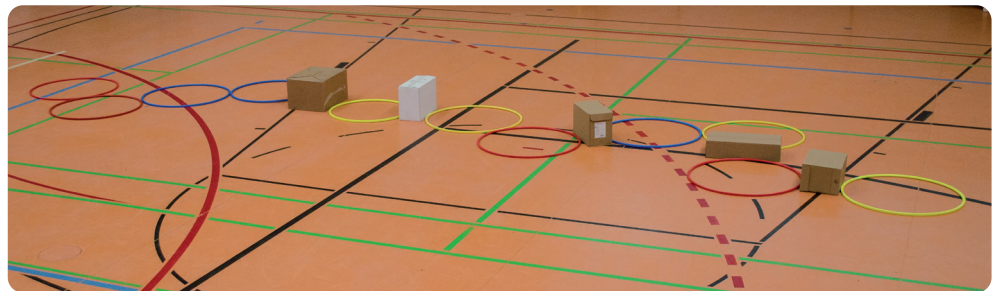
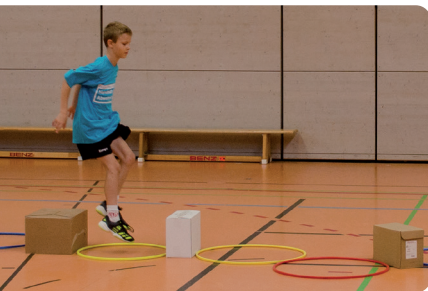
Vor dem ersten Reifen befindet sich eine Start- und Ziellinie.

Der Spieler springt beidbeinig/einbeinig durch die Reifen und über die anderen Hindernisse. Es werden zwei Durchgänge absolviert. Die Farbe der Reifen bestimmt das Sprungbein: roter Reifen = rechts, blauer Reifen = links, gelber Reifen = beidbeinig.

Die fehlerhafte Ausführung könnte sein: Reifen oder Hindernis berühren, Verwechslung des vorgegebenen Sprungbeins, mehrmaliges Hüpfen in einem Reifen, Bewegungspause. Bei fehlerhafter Ausführung muss der Spieler an diese Stelle zurück und von dort erneut beginnen. Auch eine komplette Wiederholung der gesamten Sprungbahn ist möglich.

Achtung:

- Die Reifenfarbe bestimmt ein-/ oder beidbeinige Berührung im Reifen.
- Die Reifen und Hindernisse dürfen nicht berührt werden.
- Auf flüssigen Bewegungsablauf ohne Standzeiten achten.



Hier gehts zum Übungsvideo ↑

Schwerpunkte (Koordination):

- Orientierungsfähigkeit
Anpassen des Laufens auf die unterschiedlichen Hindernisse
- Differenzierungsfähigkeit
Anpassen der Geschwindigkeit beim Springen entsprechend der Sprungrichtung an den einzelnen Reifen
- Kopplungsfähigkeit
Kombination der unterschiedlichen Sprungbewegungen und -richtungen
- Rhythmusfähigkeit
rhythmisches Springen in und aus den Reifen



Zeit in Sekunden

26,7	25,4	24,1	23,1	22,4	21,8	21,1	20,5	19,9	19,3	18,8	18,2	17,7	17,2	16,8	16,3	15,9	15,5	15,1	14,8	14,5	14,1	13,4	12,6
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