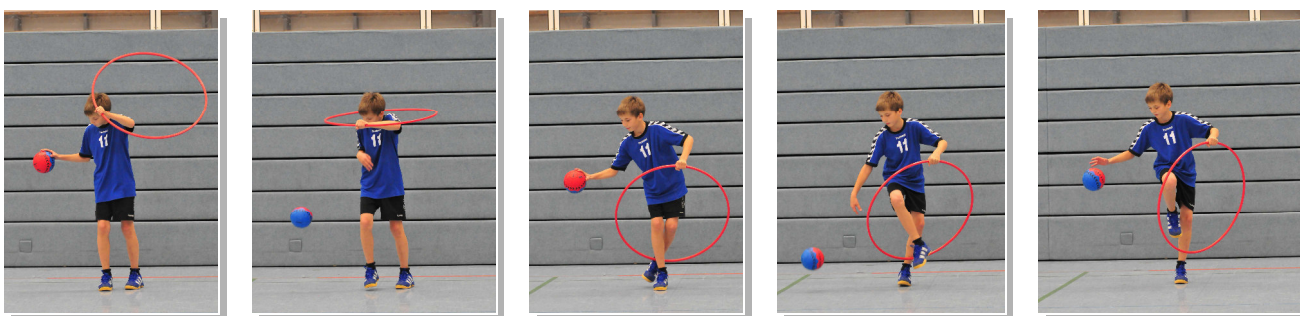


# Übung 01

## 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 sooft wie möglich.

## Wiederholungszahl und Wertungspunkte

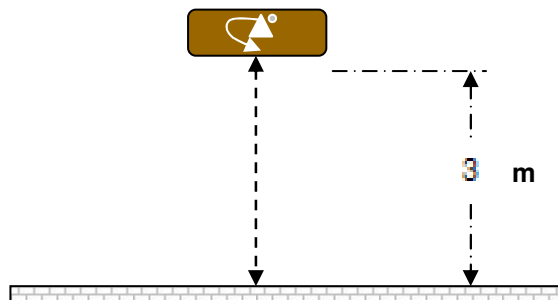
W.-Zahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

# Übung 02

## 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 03

## 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 04

## 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.

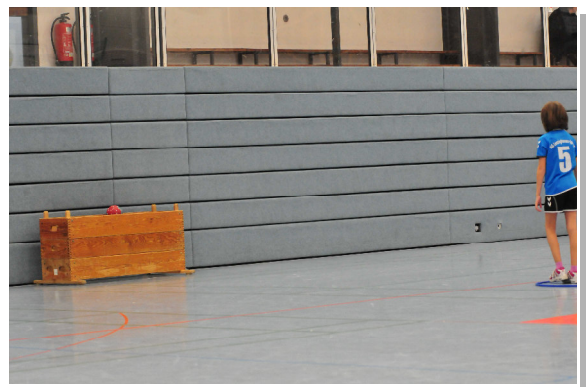
## Gelungene Versuche in 30 Sekunden und Wertungspunkte

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 05

## 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.

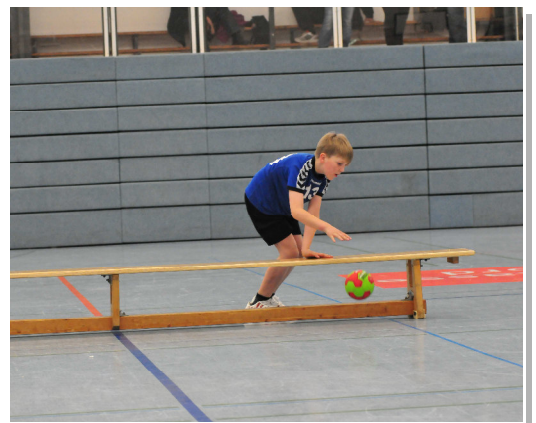
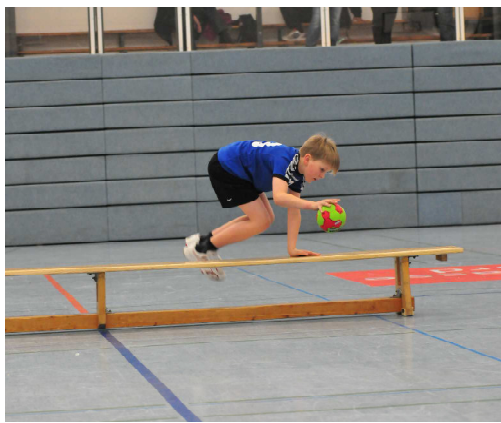
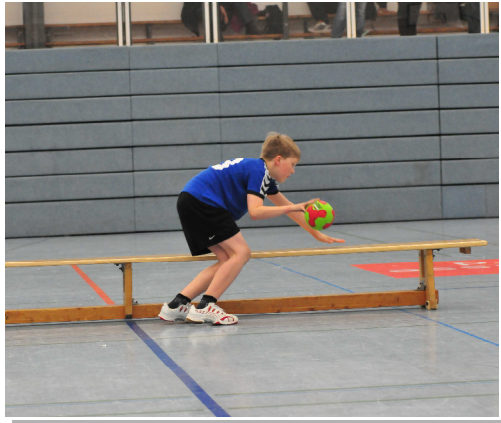
## Anzahl gelungener Versuche und Wertungspunkte

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

# Übung 06

## Benötigte Geräte

- 1 Turnbank
- 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

<b>Anzahl der Hockwenden</b>	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
<b>Anzahl der Hockwenden</b>	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 07

## 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 08

## 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





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.

Wertung = 2 Ballkontakte 1 Punkte

## Übung 10



Name des Spielers	Ballkontakte	Punktzahl																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24











