



Übung 32

Benötigte Geräte

- 1 Bank
- Bälle
- 1 Stoppuhr



Ablauf

An der Tumbank 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 |

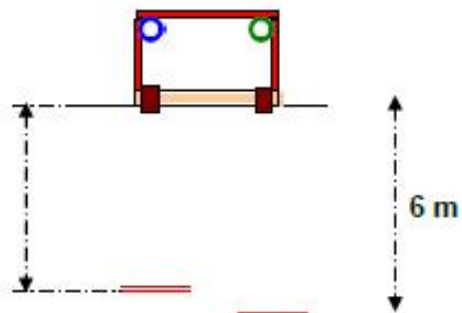


Übung 33

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 |



Übung 34

Benötigte Geräte

- Wand
- Bälle
- 1 Tummatte
- 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 35

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 36 Benötigte Geräte

- 2 kleine Kästen
- 1 Turnmatte
- 2 Pylone
- 1 Bandmaß

Aufbau



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 37

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 38

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 39

Benötigte Geräte

2 x Wasserflasche 1 l

2 x Bank

1x Teppischrest

Mit einer Teppichfliese unter dem Rücken und zwei 1 Literwasserflaschen in den Händen schieben sich die Übenden per Beintrieb kopwärts über zwei Bänke. Nach jedem Beinschub führen sie die Flaschen gestreckt nach oben und wieder an den Körper heran.

Wertung = Zeit



| Name des Spielers | Zeit | Punktzahl/Zeit |
|-------------------|------|---|
| | | 2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15 |



Übung 40

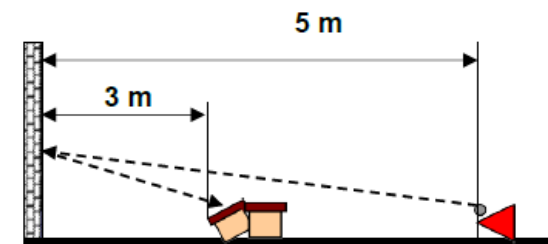
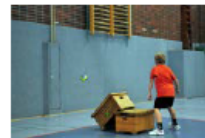
Benötigte Geräte

2 x kleine Käste

2 x Ball

1x Hüttchen

In 3 Meter Entfernung zu einer Wand steht ein schräg aufgestellter kleiner Kasten (kleiner Kasten lehnt schräg an einem zweiten kleinen Kasten). Der Spieler steht an einer Abwurflinie, die in 5 m-Entfernung zur Wand markiert ist. Der Ball soll so gegen die Wand geworfen werden, dass der Abpraller gegen den schräggestellten Kasten trifft. Zunächst erfolgen 3 Versuche mit der Wurfhand und anschließend 3 Versuche mit der Nichtwurfhand aus dem Stand (dabei hinter dem vorderen Kasten stehen). **Wertung = 4 Punkte je Treffer**



| Name des Spielers | Trefferzahl | Punktzahl | | | | | |
|-------------------|-------------|-----------|---|----|----|----|----|
| | | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |

Handballkreis Lippe e.V.



Übung 41

Benötigte Geräte

2 x Ball

2x Hüttchen

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



| 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 |

Handballkreis Lippe e.V.



Übung 42

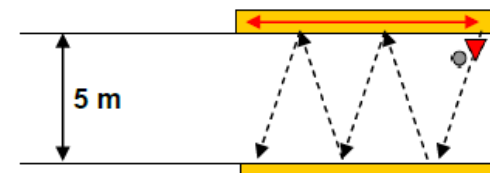
Benötigte Geräte

2 x Bank

1 x Ball

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



| Name des Spielers | Ballkontakte | Punktzahl | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------|-----------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |

Handballkreis Lippe e.V.



Übung 43

Benötigte Geräte

1 x Kastenoberteil

1 x Ball

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



| Name des Spielers | Anzahl der Zyklen | Punktzahl/Wiederholungszahl | | | | | |
|-------------------|-------------------|-----------------------------|-----|------|------|------|-------|
| | | 4/5 | 8/6 | 12/7 | 16/8 | 20/9 | 24/10 |

Handballkreis Lippe e.V.



Übung 44
Benötigtes Material

- 1Kasten



Über eine Strecke von 5 Metern wird ein kleiner Kasten, mit der Lederseite auf dem Boden stehend, einbeinhüpfend zwischen zwei Markierungen 30 Sekunden hin- und hergeschoben.

Dabei erfolgt an den Wendemarken jeweils Sprungbeinwechsel.

Wertung = je Streckenabschnitt 4 Punkte

| Name des Spielers | Anzahl der Strecken | Punktzahl | | | | | |
|-------------------|---------------------|-----------|---|----|----|----|----|
| | | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| | | | | | | | |

Handballkreis Lippe e.V.



Übung 45

Benötigtes Material

- 1 Ball
- 2 Pylonen

Aus zwei Metern Entfernung zur Wand, einen, zwischen den Füßen eingeklemmten Ball, im Sprung gegen die Wand spielen und wieder auffangen. Diesen Ablauf 6x wiederholen.

Wertung = 4 Punkte je erfolgreiche Aktion



| Name des Spielers | Anzahl der Zyklen | Punktzahl | | | | | |
|-------------------|-------------------|-----------|---|----|----|----|----|
| | | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| | | | | | | | |

Handballkreis Lippe e.V.



Übung 46

Benötigtes Material

- 1 Ball
- 1 Matte



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

| Name des Spielers | Anzahl der gelungenen Aktionen | Punktzahl | | | | | |
|-------------------|--------------------------------|-----------|---|----|----|----|----|
| | | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| | | | | | | | |