

Übungen für den 1. Vielseitigkeitstest des Handballkreises Güterslohs am 17.11.2019

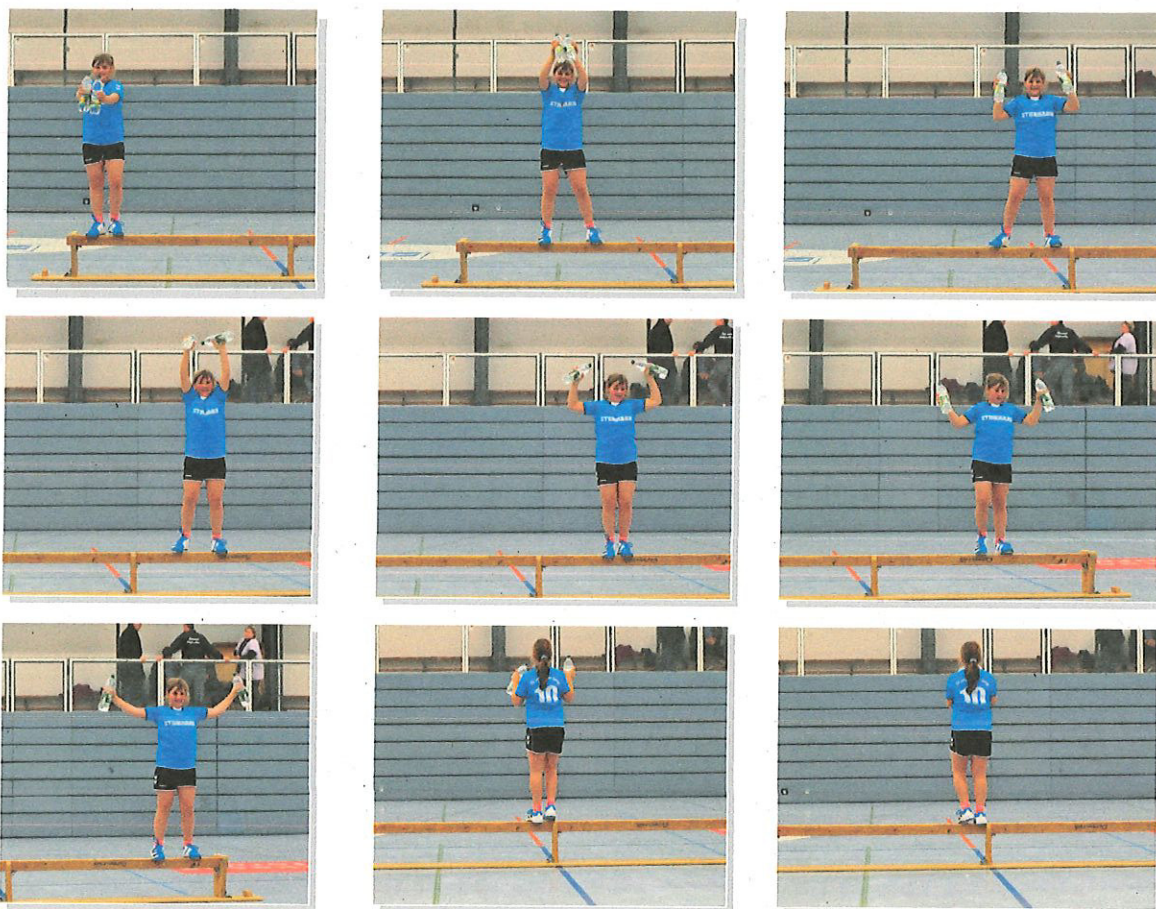
**Aus den folgenden Übungen werden 5 Übungen abgefragt.
Hinzu kommt eine neue, unbekannte Übung.**

**Es wird sich vorbehalten, die genaue Punkteverteilung für die Übungen,
bis zum Test ggf. noch zu verändern und anzupassen.**

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.

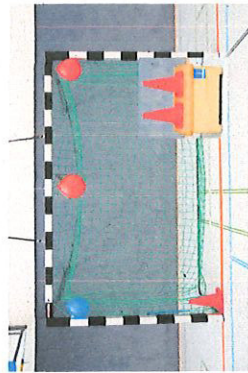
Ein Zyklus = 1x die Flaschen nach oben strecken, wieder auf Brusthöhe an den Körper heranziehen, 1x Flaschen nach vorne strecken, wieder auf Brusthöhe an den Körper heranziehen, 1x die Flaschen zur Seite führen und wieder an den Körper heranziehen.

Wiederholungszahl der Zyklen in 30 Sekunden und Wertungspunkte

W.-Zahl	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

7 In den oberen Torecken und mittig der Torlatte werden Luftballons fixiert. Diese sollen aus 4 Metern Entfernung mit der Wurfband getroffen werden. In einer unteren Torecke steht eine Pylone und in der anderen stehen zwei Pylone auf einem kleinen Kasten. Diese Ziele sollen aus 3 Metern mit der ungeübten Hand umgeworfen werden.

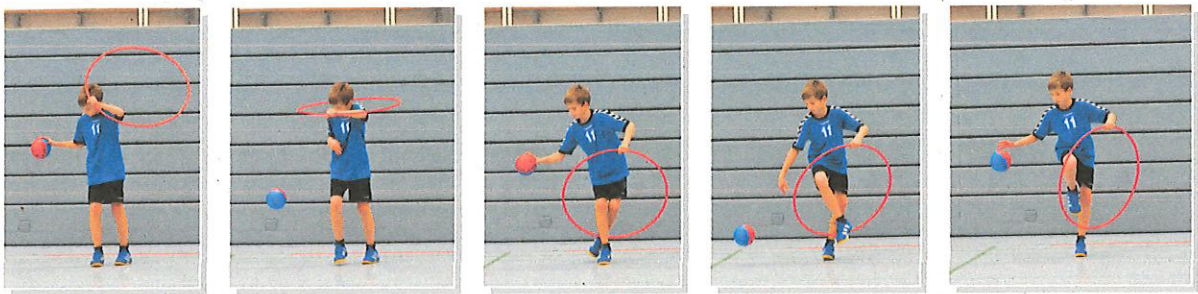
Wertung = je Treffer 4 Punkte

[illegible]

Übung 8

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

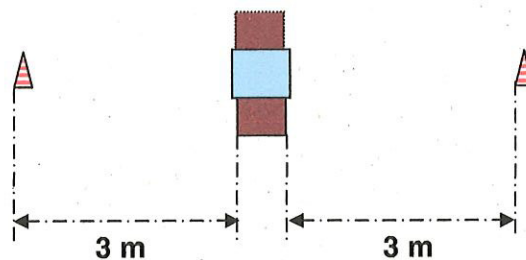
W.-Zahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

Übung 9

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
- Bärengang fußwärts und
- Bärengang 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

Bankprellen



Koordination



1 Bank

1 Handball (Gr. 0)

1 Stoppuhr

Durchführung

Der Spieler steht auf einer Bank (breite Fläche auf dem Boden) und prellt den Ball mit einer Hand. Die Anzahl der Bodenkontakte des Balles wird gezählt. Wenn ein Ball verloren geht, zählt dieser Bodenkontakt nicht. Der Spieler kann nach einem verlorenen Ball wieder auf die Bank zurück und mit dem Pellen weitermachen.

Zeit: 30 Sekunden

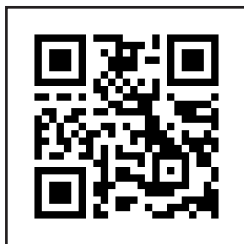
Achtung:

- Es zählen nur Wiederholungen, die mindestens auf Höhe der Hüfte in der Ausgangsstellung geprellt werden.
- Der Spieler muss mit gestreckten oder leicht gebeugten Beinen und fast aufrechtem Oberkörper prellen.
- Pellen ist nur mit einer Hand erlaubt.
- Ein Ball wird als verloren gewertet, wenn der Spieler die Bank mit einem oder beiden Füßen verlässt.
- Der Spieler muss einen verlorenen Ball selbst holen.



Schwerpunkte (Koordination)

- Differenzierungsfähigkeit
um den Ball dosiert zu prellen
- Rhythmusfähigkeit
rhythmisches Pellen
- Gleichgewichtsfähigkeit
sicherer Stand auf der Bank beim Pellen
- Kopplungsfähigkeit
Pellen des Balles unter instabilen Bedingungen



<https://youtu.be/8yBa6vxRgNg>



Bodenkontakte

18	19	21	23	25	27	29	31	32	33	34	35	36	37	38	39	41	43	45	47	48	50	52	54
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

■ Stützen



Kondition



4 Turnmatten

2 Langbänke

1 Stoppuhr



<https://youtu.be/MVOGPWqw9t0>

Durchführung

Zwei Langbänke werden im schulterbreitem (40 cm) Abstand längs nebeneinander aufgestellt. Die Langbänke werden auf beiden Seiten mit jeweils zwei Matten übereinander unterlegt. Der Spieler nimmt die Ausgangsstellung Liegestütz vorlings ein (Arme und Füße auf den Bänken). Beide Füße werden gleichzeitig von den Bänken gelöst und nach vorne unter dem Körper ein- und durch geschwungen, wobei die Arme stützen und gestreckt bleiben und die Füße den Boden nicht berühren dürfen. Danach beide Füße gleichzeitig im Liegestütz vorlings auf die Bänke stellen. Anschließend erfolgt die gleiche Bewegung rückwärts in die Ausgangsstellung. Es gilt innerhalb von 30 Sekunden so viele erfolgreiche Bewegungen wie möglich auszuführen. Jede erfolgreiche Bewegung vorwärts oder rückwärts zählen als je ein Schwung. Für jeden Bodenkontakt mit den Füßen (auch 1 Fuß) wird ein Punkt von der erreichten Punktzahl abgezogen.

Achtung:

- Die Bewegungen müssen korrekt und in vollem Umfang ausgeführt werden.
- Die Beine dürfen gebeugt sein.

Schwerpunkte (Kondition):

Kraftausdauer der Arme (+ Rumpf)



Anzahl Schwünge

6	8	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	32
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

Ballkoordination Wand



Koordination



1 Langbank

1 Handball (Gr.0)

Durchführung

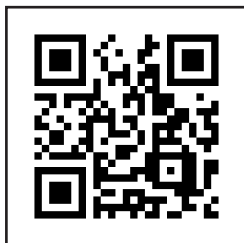
Eine Langbank steht parallel mit dem Abstand von 2,5m zur Wand. Der Spieler steht mit dem Ball und dem Rücken zur Wand auf der Bank. Nun wird der Ball so von vorne mit einer oder mit beiden Händen durch die gegrätschten Beine gegen die Wand geworfen, dass er nach einer ½ Drehung auf der Bank wieder aufgefangen werden kann. Der Ball muss sicher auf der Bank gefangen werden. Hierzu hat der Spieler 8 Versuche.

Achtung:

- Den Ball auf der Bank sicher fangen. Die Bank darf dabei nicht verlassen werden.
- Der Ball darf den Boden nicht berühren.

Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
Ball präzise werfen, um ihn anschließend wieder sicher zu fangen
- Gleichgewichtsfähigkeit
sicherer Stand auf der Bank beim Werfen und Fangen nach halber Körperdrehung
- Orientierungsfähigkeit
sicheres Fangen des Balles, der kurzfristig aus dem Blickfeld verloren wird
- Umstellungsfähigkeit
geplantes Werfen und anschließendes Fangen nach halber Körperdrehung
- Reaktionsfähigkeit
sicheres Fangen des Balles auch bei Abweichungen der geplanten Flugbahn



<https://youtu.be/rv8xJQtu-Wc>



gelungene Versuche

				1				2				3			4			5			6			7		8
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																										

Punkte



Kondition/
Koordination

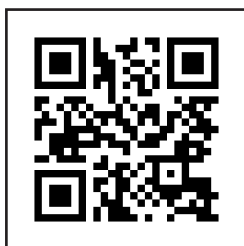


10 Papierdeckel,
alternativ Spielkarten

2 Gymnastikreifen

1 kleiner Kasten

1 Maßband



<https://youtu.be/tyuTj4LI7Dc>

Papierdeckel

Durchführung

Die Aufgabe besteht darin, alle 10 Papierdeckel so schnell wie möglich nacheinander aus einem Gymnastikreifen in den anderen zu transportieren. Beide Reifen liegen dafür im Abstand von 50 cm nebeneinander. In einem liegen alle Papierdeckel, die im ganzen Reifen gleichmäßig verteilt liegen. Der Spieler befindet sich in der Liegestützposition und die Füße sind dabei auf einem Kasten positioniert, wobei sich mindestens eine Hand im Reifen mit allen Papierdeckeln befinden muss. Der Abstand zwischen Kasten und Reifen muss entsprechend der Körpergröße des Kindes angepasst werden. Aus dieser Ausgangsposition nimmt der Spieler mit einer Hand einen Papierdeckel auf und transportiert ihn zum gegenüberliegenden Gymnastikreifen. Anschließend wieder zurück zum ersten Reifen bewegen, um den nächsten Papierdeckel aufzunehmen bis alle transportiert wurden. Beide Hände müssen sich jeweils zum anderen Reifen bewegen, wobei die Papierdeckel nicht von einer Hand in die andere übergeben werden dürfen!

Achtung:

- Beide Hände müssen sich zum jeweiligen Gymnastikreifen bewegen.
- Die Papierdeckel müssen in den Reifen gelegt werden, wobei sich die Karten nicht berühren dürfen.
- Die Papierdeckel dürfen nicht von der einen in die andere Hand übergeben werden.
- In richtiger Liegestützposition sind die Beine nicht auf dem Kasten abgelegt.
- Bei unkorrekter Ausführung legt der Schiedsrichter die jeweilige Karte wieder zurück.

Schwerpunkte (Kondition/Koordination):

Kondition

- Kraftausdauer der Arme/Oberkörper

Koordination

- Differenzierungsfähigkeit
nach dem Transport sicheres Ablegen der Papierdeckel im zweiten Reifen
- Orientierungsfähigkeit
sicheres Ablegen des Papierdeckels im richtigen Gymnastikreifen
- Kopplungsfähigkeit
sicheres Halten in der Liegestützposition bei gleichzeitigem Greifen nach dem Papierdeckel
- Umstellungsfähigkeit
seitliches Stützeln mit Papierdeckel in der Hand zum Reifen und wieder zurück



Laufzeit in Sekunden

48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
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



Koordination



6 Reifen

1 Handball (Gr. 0)



<https://youtu.be/MzCbtW66gHM>

Reifenspringen

Durchführung

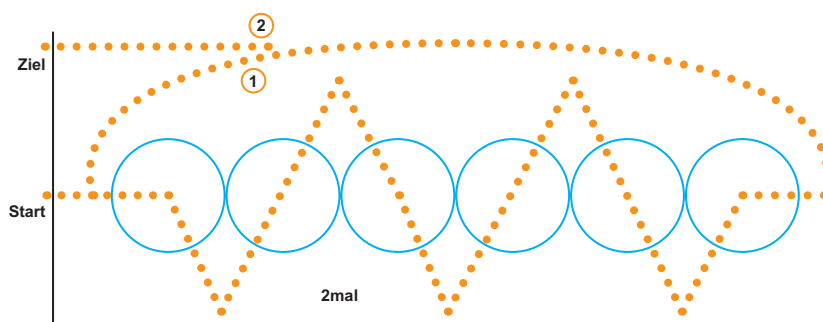
Mit sechs Reifen wird eine Reifenbahn ausgelegt. Von einer Startlinie wird im Wechsel mit beidbeinigen Schlussprüngen vorwärts in Reifen 1, seitwärts nach rechts aus Reifen 1 raus, wieder schräg seitwärts in Reifen 2 vor, seitwärts nach links aus Reifen 2 raus und in Reifen 3 nach vorn bis die Reifenbahn 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