



HANDBALLKREIS GÜTERSLOH e.V.

Mitglied im:
Handballverband Westfalen e.V.

Übungen für den Vielseitigkeitstest in der Saison 2025/2026 des Handballkreises Gütersloh

Der Vielseitigkeitstest findet am 01.03.2026 unter der Leitung des Lehrwartes Uwe Walter in der:

604427 Mehrzweckhalle Wiedenbrück statt.

Die Zeiten werden zeitnah bekanntgegeben.

WICHTIG:

Es ist *nicht* mehr notwendig, dass zwei Personen für die Betreuung der Stationen mitgebracht werden müssen

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



HANDBALLKREIS GÜTERSLOH e.V.

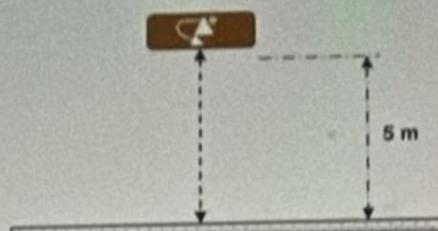
Mitglied im:
Handballverband Westfalen e.V.

Übung 4

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



HANDBALLKREIS GÜTERSLOH e.V.

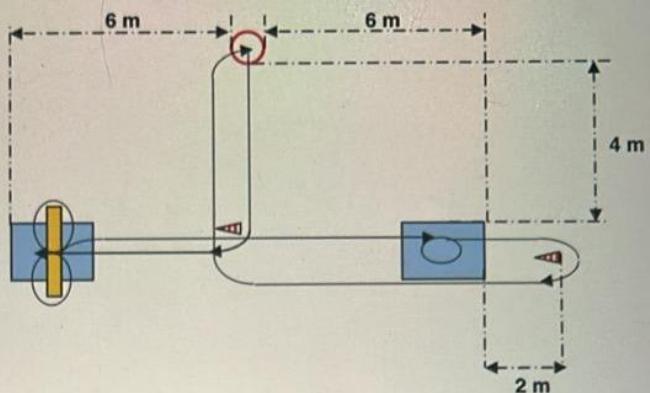
Mitglied im:
Handballverband Westfalen e.V.

Übung 1

Benötigte Geräte

- 2 Matten
- 1 Kastenzwischenteil
- 2 Pylone o. Ä.
- 1 Reifen
- 1 Stoppuhr
- 1 Bandmaß

Aufbau



Ablauf

Aus dem Reifen startend umläuft das Kind die mittlere Pylonen (1), überspringt das aufgekantete Kastenteil (2), das durch eine eingelegte Turnmatte gesichert ist, durchkriecht es dann in Achterform (3, 4, 5), läuft zur gegenüberliegenden Matte (6), absolviert auf dieser eine Rolle vorwärts (7), umläuft die Begrenzungspylone (8), anschließend die mittlere Pylonen (9), durchläuft den Startreifen (10) und schließt einen zweiten Durchgang an. Die Zeit wird gestoppt, wenn das Kind nach den beiden Umläufen wieder im Startreifen steht.

Zeiten und Wertungspunkte

Zeiten	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Zeiten	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1



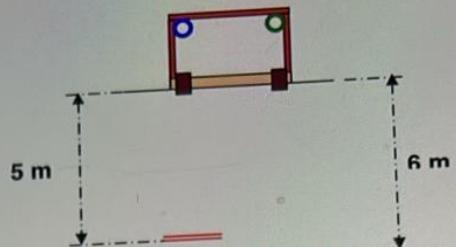
HANDBALLKREIS GÜTERSLOH e.V.

Mitglied im:
Handballverband Westfalen e.V.

Übung 11 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



HANDBALLKREIS GÜTERSLOH e.V.

Mitglied im:
Handballverband Westfalen e.V.

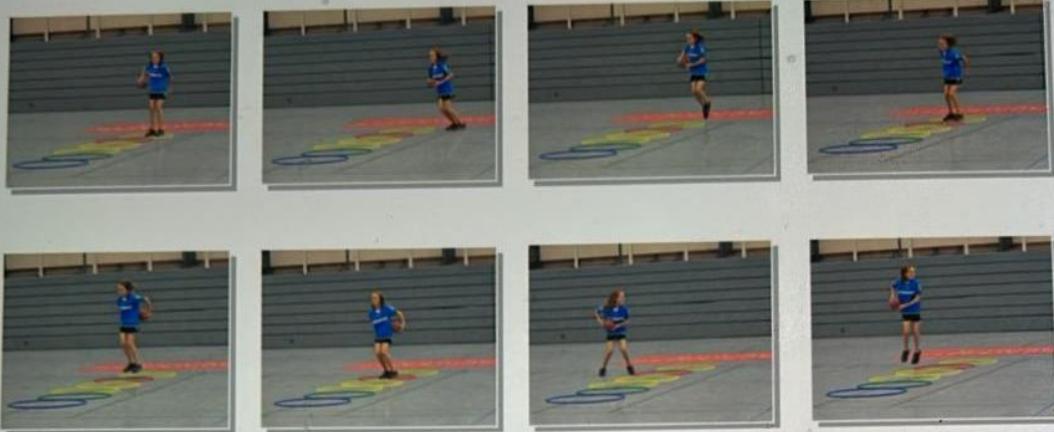
Übung 8

Benötigte Geräte

-6 Reifen

-1 Ball

-1 Stoppuhr



Ablauf

Aus 6 Reifen wird eine Reifenbahn, bei der sich die Reifen jeweils berühren, ausgelegt. Per Schlusssprung springen die Kinder in den ersten Reifen hinein, aus diesem nach links hinaus und wieder hinein, dann in den zweiten hinein und nach rechts hinaus und wieder hinein usw. Bei den Sprüngen lassen die Kinder fortlauftend einen Ball um ihren Körper wandern. Gestoppt wird die Zeit, wenn die Kinder aus dem letzten Reifen hinausgesprungen sind.

Zeiten und Wertungspunkte

Benötigte Zeit	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Benötigte Zeit	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1



HANDBALLKREIS GÜTERSLOH e.V.

Mitglied im:
Handballverband Westfalen e.V.

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 heranführen, 1x Flaschen nach vorne strecken, wieder auf Brusthöhe an den Körper heranführen, 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	64	7	8	9	10	11	12	13	14
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24



HANDBALLKREIS GÜTERSLOH e.V.

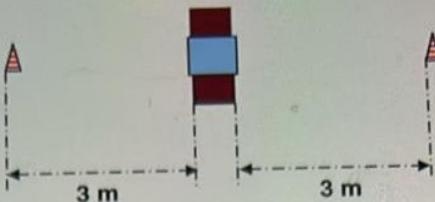
Mitglied im:
Handballverband Westfalen e.V.

Übung 14

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



HANDBALLKREIS GÜTERSLOH e.V.

Mitglied im:
Handballverband Westfalen e.V.

Übung 5

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

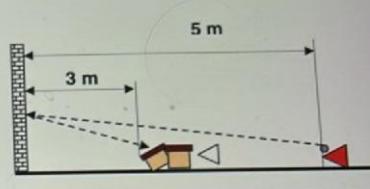
Zeit	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Zeit	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1



HANDBALLKREIS GÜTERSLOH e.V.

Mitglied im:
Handballverband Westfalen e.V.

3. 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





HANDBALLKREIS GÜTERSLOH e.V.

Mitglied im:
Handballverband Westfalen e.V.

9. 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





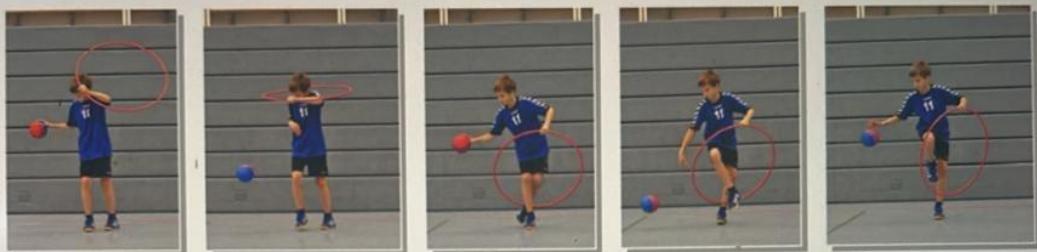
HANDBALLKREIS GÜTERSLOH e.V.

Mitglied im:
Handballverband Westfalen e.V.

Übung 3

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