



 Deutscher Handballbund

Kooperation von Schulen und Vereinen:

Ein toller Start: die Hanniball-Medaille

Für Kinder der 1. und 2. Klasse bzw. 5- bis 7-jährige Neueinsteiger im Verein

Neben dem DHB-Spielabzeichen gibt es zusätzlich die Handball-Medaille für 6- bis 7-Jährige. Die Durchführung eines Parcours ist sehr gut geeignet für den Start einer Kooperation zwischen Schule und Verein.

Die Übungen der Hanniball-Medaille sind für Spielanfänger gedacht. Im Rahmen der Vielseitigkeitsschulung im Verein absolvieren 5- bis 7-Jährige diesen Parcours von 6 Übungen. In der Schule soll er, Erst- und Zweitklässler mit motivierenden Übungen an das Handballspielen heranzuführen.

An den Stationen werden sowohl Einzelübungen absolviert (z. B. Zielwerfen) als auch Bewegungskombinationen hintereinander geschaltet. Für alle Stationen werden nur Geräte verwendet, die zur Grundausstattung einer Sporthalle gehören oder mit geringem finanziellen Aufwand zu besorgen sind. Ein weiterer Vorteil der Übungsstationen ist, dass ohne große Umbaumaßnahmen noch weitere attraktive Übungsabläufe denkbar sind.

Ziel aller Übungen ist der Erwerb einer vielseitigen motorischen Grundausbildung mit den Schwerpunkten Koordination und Kräftigung; außerdem sammeln die Kinder erste Erfahrungen im Umgang mit dem Spielgerät Ball.

Die Lehrer können in den Sportstunden die Abläufe einzelner Stationen üben lassen. Wenn alle Kinder dann die Aufgaben erfüllen können, werden sie in einer Stunde mit der Verleihung der Medaillen geehrt.

Der Übungsparcours

Übungen zur Wurfpräzision

Übung 1:

Aus 4 Metern Entfernung versuchen die Kinder, 3 kleine Bälle in einen am Basketballnetz oder ähnlichem (z. B. Korbballständer) aufgehängten Schirm zu werfen. 8 Versuche sollten ausreichen.



Übung 2:

Die Kinder sitzen auf einem kleinen Kasten. 4 Metern entfernt steht die Lehrkraft/der Übungsleiter und hält einen Reifen, der auf dem Boden steht (Bilder 1 und 2). Die Aufgabe ist, den Reifen zu durchwerfen. Bei 3 Würfen sollten die Kinder es 1x schaffen.

Danach hält die Lehrkraft/der Übungsleiter den Reifen auf Kopfhöhe (Bild 3). Die Aufgabenstellung bleibt dieselbe.



Übungen zur Ballkontrolle unter koordinativer Belastung

Übung 3:

Mit Baustellenband einen 8 m langen „Graben“ markieren. Die Länge des Grabens überwinden die Kinder wie folgt:

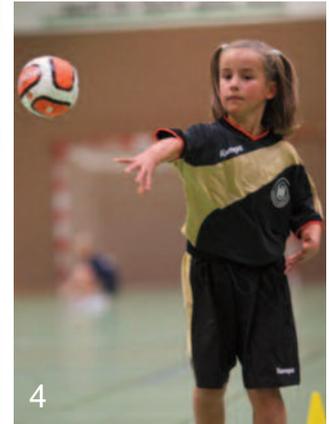
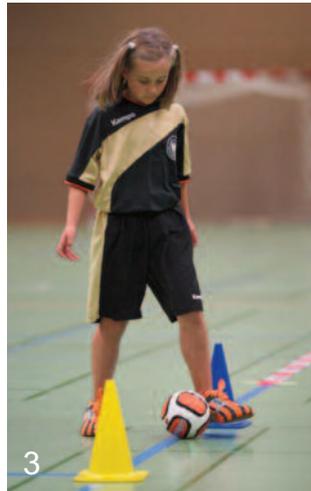
1. In der Rückwärtsbewegung die Beine abwechselnd grätschen und schließen; dabei den beidhändig gehaltenen Ball nach vorn strecken und wieder zur Brust ziehen.
2. Auch in der anschließenden Vorwärtsbewegung die Beine abwechselnd grätschen und schließen; dabei jedoch den beidhändig gehaltenen Ball nach oben strecken und wieder herunternehmen.

Nachdem der „Graben“ so überwunden ist, rollen die Kinder den Ball langsam von sich weg, laufen hinterher, überholen ihn und stoppen ihn mit dem Po. Bei drei Versuchen sollte es einmal gelingen.



Übung 4:

Über eine 8 m lange Markierungslinie Schlussprüge abwechselnd nach rechts und links absolvieren. Die erste Streckenhälfte rückwärts, die zweite vorwärts. Während der Rückwärtsbewegung beide Arme vorwärts kreisen und während der Vorwärtsbewegung rückwärts kreisen. Danach absolvieren die Kinder mit Ball am Fuß einen Slalomparcours (4 Hütchen, Abstand zueinander ca. 1,5 Meter). Dann nehmen sie den Ball auf und versuchen, einen in 4 m Abstand zur Abwurfline senkrecht auf einem kleinen Kasten stehenden Karton umzuwerfen. Dieses sollte bei 3 Versuchen einmal gelingen.



Übungen mit Ball unter konditionelle Belastung

Übung 5:

Die Kinder kriechen durch einen Reifen-Igloo, legen sich dann bäuchling auf die Bank, klemmen den Ball zwischen Unter- und Oberschenkel und ziehen sich über die Sitzfläche. (Auf einer Teppichfliese liegend geht es besser.) Dann werfen sie gegen die Sitzfläche eines kleinen Kastens, der 3 bis 4 m entfernt schräg gegen einen anderen kleinen Kasten lehnt und versuchen, den zurückprallenden Ball direkt oder nach einem Bodenkontakt wieder aufzufangen. Bei 4 Versuchen sollte das einmal gelingen.



Übung 6:

Mit einer Teppichfliese unter den Füßen und einem Ball auf dem Bauch, durchrutschen die Kinder im Spinnengang einen Slalomparcours (4 Hütchen, Abstand zueinander ca. 2 m). Anschließend versuchen, sie von einer Abwurflinie aus, zunächst mit der ungeübten Hand, in einen 3 Meter entfernt auf dem Boden liegenden Reifen zu treffen. Hierfür sind 3 Versuche vorgesehen. Anschließend sollen sie versuchen, mit der geübten Hand gleichermaßen in einen 4 Meter entfernten Reifen zu treffen. Auch hierfür sind 3 Versuche vorgesehen.

