

Kreishandballverband Nordfriesland

Jugendausschussvorsitzender

Frank Pagel, Westen de Kark 45, 25872 Ostenfeld
Tel. 04845 - 790254 Mail: Pagel-Ostenfeld@t-online.de

Ostenfeld, 02.11.2009

ÜBUNGSABLAUF HANNIBALL

Station 1: 1 Korbballständer, 1 Regenschirm, 3 kleine Bälle
Aus 4 Metern Entfernung versuchen die Kinder, 3 kleine Bälle in einem am Korbballständer aufgehängten Regenschirm zu werfen. Hierfür haben die 8 Versuche.



Station 2: 1 kleiner Kasten, 1 Reifen, 3 Bälle
Die Kinder sitzen auf einem kleinen Kasten. 4 Meter entfernt steht ein Übungsleiter und hält den Reifen, der auf dem Fußboden steht. Die Aufgabe ist, den Reifen zu durchwerfen. Bei drei Würfen sollten die Kinder es 1x schaffen.
Danach hält der Übungsleiter den Reifen auf Kopfhöhe. Die Aufgabenstellung bleibt dieselbe.



Bild 1



Bild 2



Bild 3

Station 3: ca. 8 Meter Baustellenband, 1 Ball
Mit dem Baustellenband einen 8 m langen „Graben“ markieren. Die Länge des Graben 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.

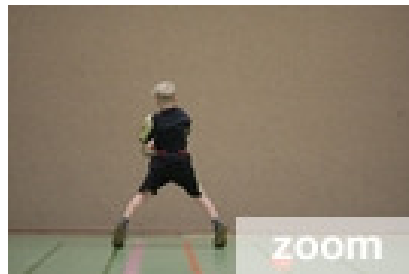


Bild 1

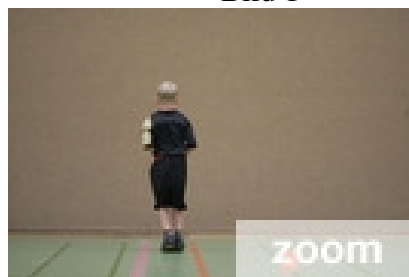


Bild 2



Bild 3

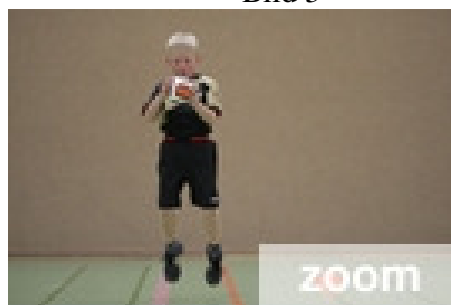


Bild 4



Bild 5

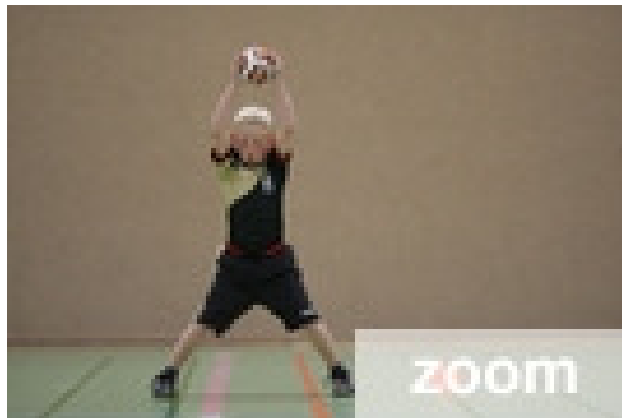


Bild 6



Bild 7



Bild 8

Station 4: ca. 8 Meter Kreppklebeband, 4 Hütchen, 1 Ball, 1 kleiner Kasten, 1 Karton
Über eine 8 m lange Markierungslinie Schlusssprünge 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 dem Ball am Fuß einen Slalomparcours (4 Hütchen, Abstand zueinander ca. 1,5 Meter). Dann nehmen sie den Ball Auf und versuchen, einen in 4 Meter Abstand zur Abwurflinie senkrecht auf einen kleinen Kasten stehenden Karton umzuwerfen. Dieses sollte bei drei Versuchen einmal gelingen.



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4

Station 5: 4 Reifen, 1 Bank, 2 Kästen, 1 Ball, (1 Teppichfliese ca. 30x40 cm)
Die Kinder kriechen durch einen Reifeniglu, legen sich dann auch die Bank, klemmen sich den Ball zwischen Unter- und Oberschenke und ziehen sich über die Sitzfläche. Dann werfen sie gegen die Sitzfläche eines kleinen Kastens, der 3 bis 4 Meter entfernt schräg gegen einen anderen kleinen Kasten lehnt und versuchen, den zurückspringenden Ball direkt oder nach einem Bodenkontakt wieder aufzufangen. Bei 4 Versuchen sollte das einmal gelingen.

Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Station 6: 2 Teppichfliese (ca. 15x15 cm), 4 Hütchen, 1 Ball, 2 Reifen
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 der Abwurflinie aus, zunächst mit der ungeübten Hand, in einen 3 m 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 m entfernten Reifen zu treffen. Auch hierfür sind 3 Versuche vorgesehen.



Bild 1



Bild 2