



Übungen für das HVB Handball Abzeichen

Ausschreibung

1. Zielwürfe



Übung 1

An einer Wand werden in 3 Metern Entfernung zur Abwurfline vier DIN-A4-Blätter befestigt. Die Kinder versuchen bei 6 Würfen 1 Blatt mit der geübten und ein anderes Blatt mit der ungeübten Hand zu treffen.



Übung 2

Auf einem kleinen Kasten sind zwei Pylone positioniert (links- und rechtsseitig bündig mit dem Kasten abschließen lassen). Aus 4 Metern Entfernung versuchen sie, einen herunter zu werfen. Bei 4 Würfen sollte es 1x gelingen.

2. Koordinationsübungen mit Bällen



Übung 1

An einer Turnbank führen die Übenden Einhandhockwenden vorwärts aus und prellen dabei einen Ball. Dabei darf der Ball nur 1x außer Kontrolle geraten. Bei 3 Versuchen sollte es 1x fehlerfrei gelingen.

Übung 2

An einer Turnbank absolvieren die Kinder Wechselsprünge in der Vorwärtsbewegung und prellen dabei einen Ball. Gelingt dieses bei 3 Versuchen 1x, wobei der Ball 1x außer Kontrolle geraten darf, so gilt die Aufgabe als erfüllt.





Übungen für das HVB Handball Abzeichen

Ausschreibung

3. Konditionsübungen mit Bällen



Übung 1

Eine Bank wird, mit der Sitzfläche nach oben zeigend, schräg an einen 4-teiligen hohen Kasten gelehnt. Vier Meter hinter dem Kasten liegt ein Reifen aus. Die Kinder klemmen ihren Ball zwischen Unter- und Oberschenkel ein, ziehen sich über die schräge Bank, bei

verschwitzter Kleidung auf einer Teppichfliese oder Ähnlichem liegend, bis auf den hohen Kasten, versuchen von hier aus, bei 3 Versuchen (Ball anreichen), 1x in den Reifen zu treffen. Danach springen sie auf den ausgelegten Weichboden



Übung 2

In der Rückenlage, bei angehobenem Kopf und angewinkelten Beinen, schieben sich die Kinder kopfwärts über die Sitzfläche einer Turnbank. Dabei halten sie ihren Ball zwischen den Knien.

Vom Bankende aus (Kissen oder Ähnliches als Orientierung hinlegen), versuchen sie einen Reifen, der 5 Meter vom Abwurfpunkt senkrecht gehalten wird, zu durchwerfen. Bei 3 Versuchen (Ball bei Fehlversuch wieder anreichen), sollten sie 1x durch den Reifen werfen.



Übung 3

Die Kinder laufen auf der äußersten Weichbodenkante 4 Runden und prellen dabei den Ball fortlaufend auf den Boden. Nach jeder Runde erfolgt Richtungs- und Handwechsel. Der Ball darf dabei maximal 2x außer Kontrolle geraten.



Übungen für das HVB Handball Abzeichen

Ausschreibung

Übung 4

Mit Pylonen wird ein 4 x 4 Meter großes Quadrat markiert. Dieses wird im ersten Umlauf von den Kindern im Uhrzeigersinn schnellstmöglich prellend umrundet. Dabei müssen auch die Pylone umprellt werden. Der Ball wird immer mit der äußeren Hand



geprellt. Die zweite Runde wird gegengleich, also gegen den Uhrzeigersinn, absolviert. Bei der dritten und vierten Runde umlaufen sie das Viereck, wechseln dabei nach einer Runde die Richtung und lassen dabei fortlaufend einen Ball um den Körper kreisen. Der Ball darf maximal 2x außer Kontrolle geraten.

Alle Übungen müssen am gleichen Tag absolviert werden. Sie müssen in einem Durchgang bestanden werden. Wenn eine Übung wiederholt werden muss, muss die gesamte Prüfung wiederholt werden.

Die Prüfung zum HVB Handball Abzeichen ist erfolgreich abgelegt, wenn mindestens sechs der acht Übungen bestanden sind.