



trifft

SCHULE

Grundschul-



Aktionstag

STATIONSAUSWAHL

1. Pädagogische Leitgedanken

Aktuelle Untersuchungen von Schulkindern belegen Bewegungsmängel und Koordinationschwächen. Eine entsprechende Veränderung im Üben und Spielen ist notwendig, um dem entgegen zu wirken.

Wettspiele und Training müssen nach Alter und Können ausgerichtet sein. Jeder sollte sehr viel spielen, ohne Druck Spielerfahrungen sammeln. Neben dem Spielen sind daher Bewegungsparcours anzubieten, die ein interessantes zusätzliches Üben gestatten.

Eine breite motorische Vielseitigkeit ist wichtig für eine sportliche und individuelle Entwicklung. Im Mittelpunkt allen Bestrebens steht das Spielerlebnis der Kinder, das sie für das Handballspiel einnimmt.

Dreier-Turniere + 4 Stationen eines Bewegungsparcours sind ideal für die Sensibilisierung der Kinder in einem Spielfest.

Ein Spielfest besteht also aus einem Turnier auf dem alle Schüler (Jungen und Mädchen gemeinsam) spielen können sowie aus einem Bewegungsparcours.

Gespielt wird in den Klasse 2 und 3 Mini-Handball (4+1 gemischt), in der Klasse 4 dann 6+1 gemischt.

Die Stationen des Bewegungsparcours können nach Abschluss der Spiele durch alle, oder während des Turniers durch spielfreie Mannschaften absolviert werden. Auch die Verlagerung des Parcours auf einen nahen Sportplatz oder den Schulhof ist möglich.

Eine Wertung der erfolgreichen Durchführung der Vielseitigkeitsübungen ist wichtig, kann u.a. durch kleine Urkunden erfolgen.



2. Stationsbeispiele für Bewegungsparcours

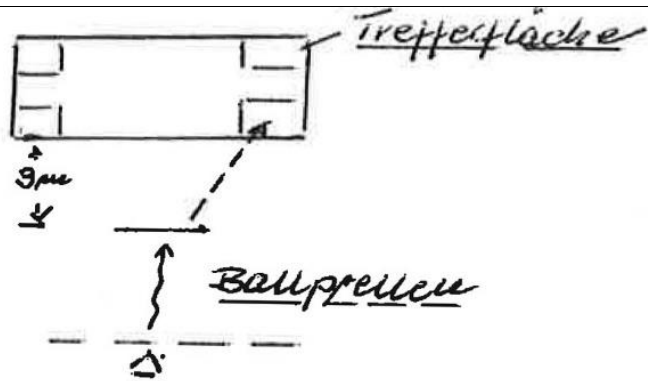
Die angeführten Beispiele sollen Anregung zur Gestaltung sein. Sie sind dem Können der Schüler anzupassen und der Hallen- und Platzsituation entsprechend veränderbar

(Wurfentfernungen, Entfernungen der Geräte voneinander, Auswahl der Geräte, Wurfziele, Punktevergabe).

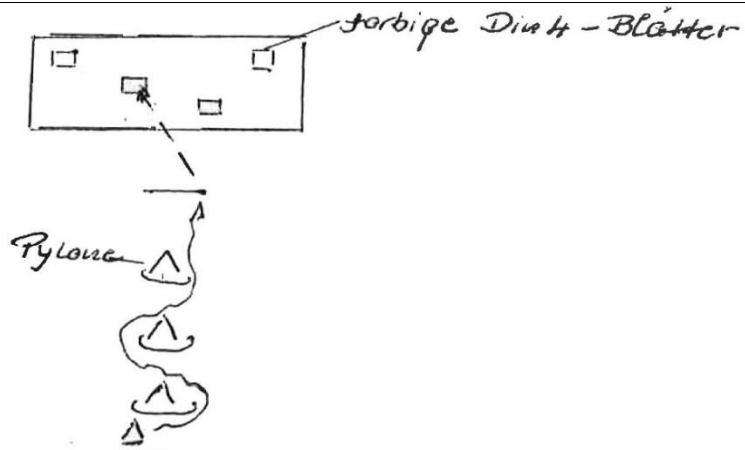
Eine variable und komplexe Gestaltung wird angestrebt.

Beispiele:

Schlagwürfe aus dem Prellen heraus als Zielwürfe gegen eine Matte/ Hallenwand/Mauer (6 Würfe / 4 Treffer)



Zielwürfe (Schlagwürfe) gegen Wandmarkierungen (farbige Din A4-Blätter) nach Slalom-Prellen durch Pylone

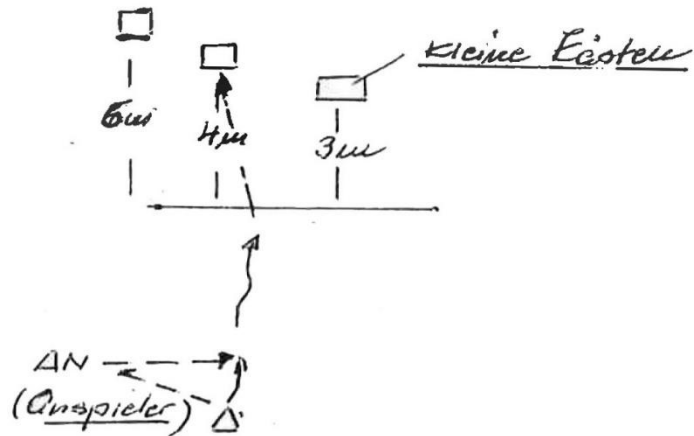


Slalom-Prellen durch 6 Pylone, Hinweg rechts – Rückweg links, Start aus dem Schrägliegestütz durch Anhocken der Beine, Abstand der Pylone 2m oder 1m

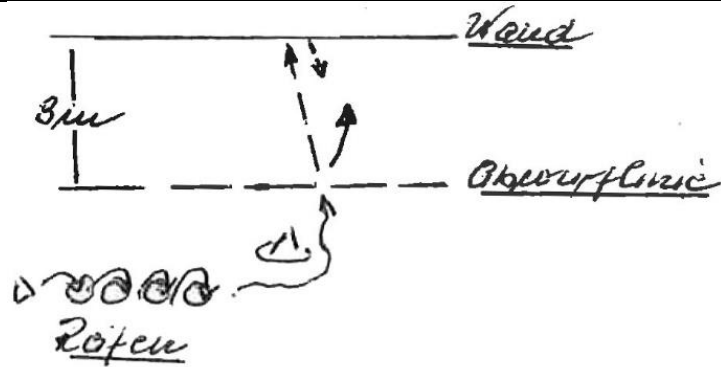




Zielwürfe (Schlagwürfe)
nach Doppel-Boden-
pass auf kleine Kästen
in 3m-, 4m-, 6m-Entfer-
nung

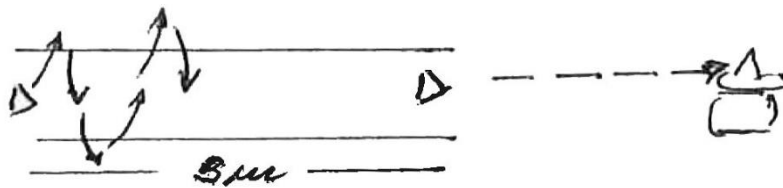


Schlussprünge durch 4
Reifen – Ballprellen
(3m) – Schlagwurf ge-
gen die Wand – Nach-
laufen/Fangen des zu-
rückkommenden Balles



6 Würfe / 4x Fangen

Gassenspringen mit anschließenden Zielwurf auf eine Pylone
(Gasse durch Klebestreifen/Kreide markieren)



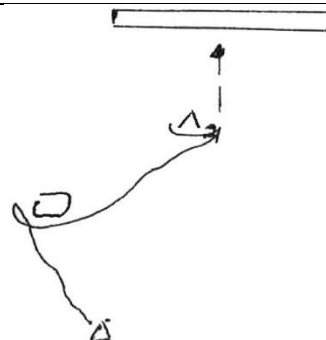
Variante 1:

Schlussprünge seitwärts in die Gasse und wieder heraus, Ballprellen
– in der Hand halten – um den Körper führen – Hochwerfen/Fangen

Variante 2:

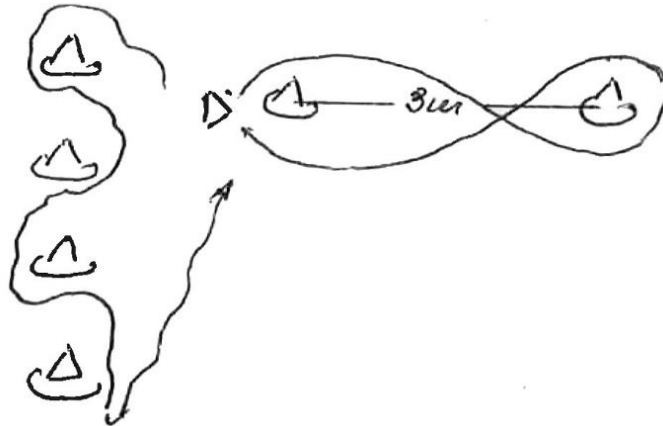
Aus- und Ingrätschen in die Gasse

Ballprellen links neben den Kleinen Kästen –
Abdrehen – Ballprellen rechts um die Py-
lone – Schlagwurf gegen eine Bank (3m),
Sitzfläche nach vorn gekippt

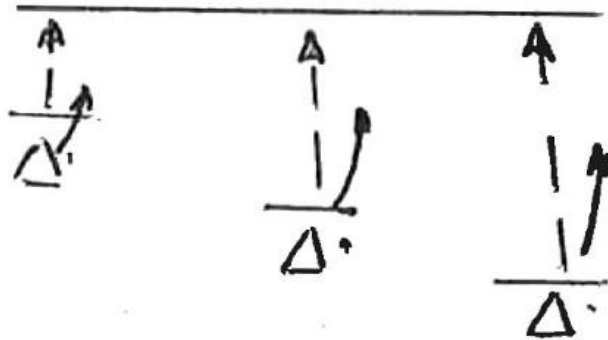




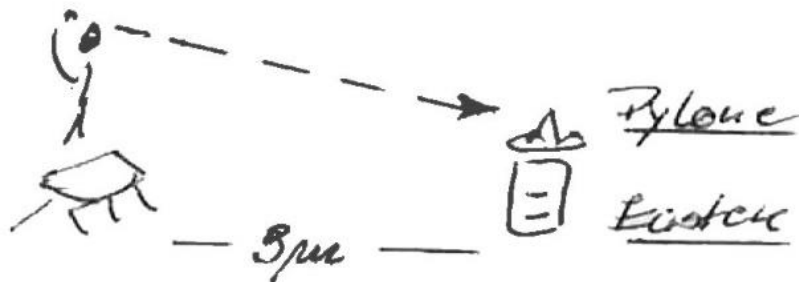
Hütchen – Acht-Laufen
im Prellen – Slalom-
Prelen



Rebound-Würfe aus 2m-, 3m-, 4m-
Entfernung gegen die Wand mit
anschließendem Fangen



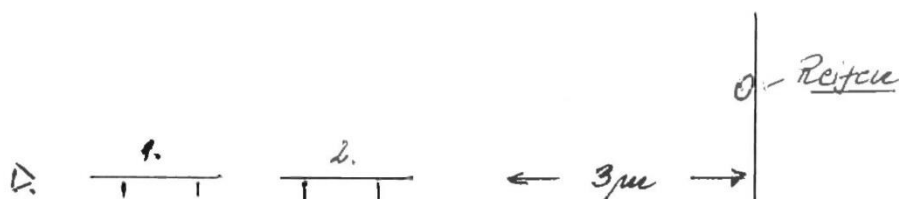
Zielwürfe nach Sprüngen auf einem Minitrampolin auf zwei Pylone/einen Kasten



Koordinationsübungen an der Bank, anschließend Schlagzielwürfe auf Reifen am Tor / an
der Wand / Mauer

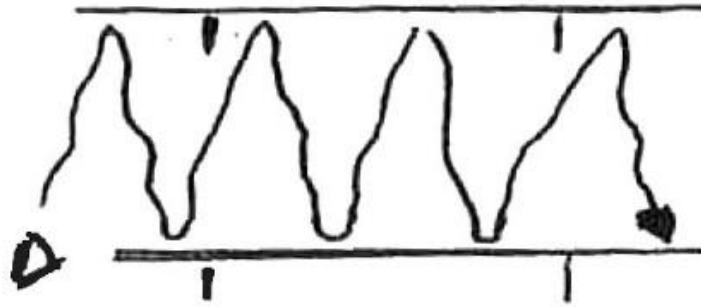
Langbank 1: Hockwende einarmig / Ball in der anderen Hand

Langbank 2: Ball in beiden Händen, Aufhocken und Abgrätschen der Beine aus der Grätsche

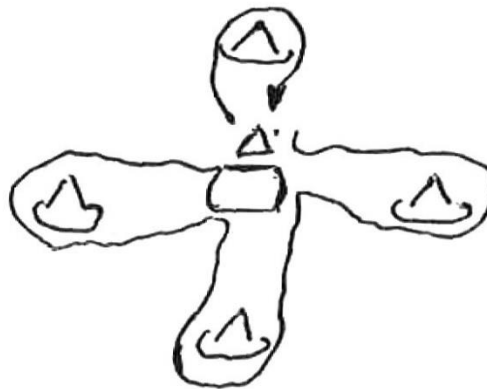




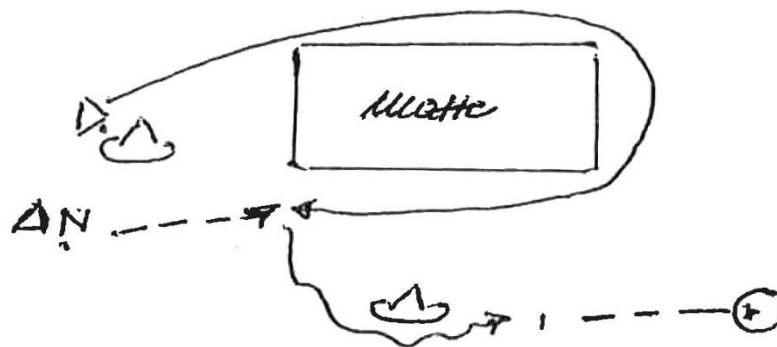
Ballprellen zwischen zwei Langbänken (Abstand 3m) mit Nachstellen seitwärts, freie Hand berührt die Bank



Sternlauf (3 Durchgänge hintereinander) – kleine Kästen/Pylone/ Medizinbälle



Lauf um eine große Matte – 3 Doppelpässe mit Anspieler – Zielwurf in einen Reifen



Rolle vorwärts – Doppelpass mit Anspieler – Rückwärtslauf neben der Matte, Doppel-Bodenpass

