

# HANDBALL IM SCHULSPORT SO GEHT`S!



**MATERIAL:**  
1 Weichbodenmatte,  
16 Hütchen/Pylonen o. ä.,  
alle benötigen einen Hand-,  
Methodik-, Soft- oder  
Tennisball und Musik

## 1 SEEUNGEHEUER (ERWÄRMUNG)

**AUFBAU:** Mit jeweils vier Hütchen/Pylonen oder Plättchen ein Quadrat der Seitenlängen 2 Meter in den Ecken der Sportfläche bilden. Die Weichbodenmatte liegt in der Mitte der Sportfläche.

**DURCHFÜHRUNG:** Die Klasse auf alle vier Quadrate aufteilen. Zwei „Seeungeheuer“ bestimmen, die auf der Weichbodenmatte stehen. Jede Gruppe der vier Quadrate ist ein Tier, z. B. Nashorn, Elefant, Känguru, Luchs. Während Musik gespielt wird, laufen alle Gruppen um die vier Quadrate und balancieren ihren Ball auf dem Handrücken, den Handinnenflächen, prellen ihren Ball auf oder werfen ihren Ball in die Luft. Stoppt die Lehrkraft die Musik, ruft sie einen Tiernamen. Sobald dieser ertönt, versucht das „Tier“, so schnell wie möglich auf direktem Weg sein Quadrat zu erreichen. Das „Seeungeheuer“ wird zum Fänger. Ist das Quadrat erreicht, ist das Tier sicher und kann nicht mehr gefangen werden. Auf das Rufen des Tiernamens über die Lehrkraft wird das „Seeungeheuer“ zum Fänger. Wer gefangen wurde, wird ebenfalls zum „Seeungeheuer“ und wechselt auf die Weichbodenmatte. Ruft die Lehrkraft „Seeungeheuer“, müssen alle Tiere versuchen, zu ihrem Quadrat zu gelangen.

**LERNZIEL:** Rhythmusgefühl, Ballgewöhnung, technische Fertigkeit des Prellens

## 2 BEWEGUNGSMIX – „3 + 3 + 3“

Der **AUFBAU** der Stationen erfolgt gemeinsam mit der Klasse. Die Durchführung der Stationen erfolgt in Kleingruppen, sodass immer ein gewisser Abstand zu Mitschüler\*innen gewährleistet ist. Die Kinder bewegen sich frei zwischen den Stationen. Jede\*r Schüler\*in muss alle Stationen einmal durchlaufen haben.

**LERNZIEL:** Vielfältige Bewegungserfahrung, athletische Weiterentwicklung, technische Fertigkeit des Werfens und Prellens

**MATERIAL:**  
Alle Schüler\*innen  
benötigen einen Hand-,  
Soft- oder Tennisball,  
der prellen  
können muss.

### STATION 1 Weitwurf-Checker

**Material:** Tischtennisball  
(alternativ: Hackysack/Teebeutel)

**Ablauf:** Von einer Abwurflinie versuchen die Schüler\*innen den Gegenstand möglichst weit ins Feld zu werfen. Der Teebeutel darf nicht verknotet oder beschädigt werden. Jede\*r Schüler\*in hat fünf Versuche.

### STATION 2 Zielwurf-Checker

**Material:** Tape oder Klebeband  
(alternativ: Reifen)

**Ablauf:** Mit Tape oder Klebeband einen Kreis bzw. Rechteck an die Hallenwand skizzieren der den Reifen aufhängen. Die Schüler\*innen prellen den Ball 5x auf den Boden und versuchen dann, von einer Abwurflinie ca. 3 Meter vor dem Zielobjekt, die Zielfläche zu treffen. Jede\*r Schüler\*in hat fünf Versuche.

### STATION 3 Tore-Checker

**Material:** Handballtor (alternativ: mit Tape/  
Klebeband an die Hallenwand ein Tor skizzieren),  
sechs Reifen, ein großer Kasten

**Ablauf:** Die Reifen liegen schräg versetzt nebeneinander vor dem Tor. Eine Abwurflinie wird ca. 5 Meter vor dem Tor, in dem mittig der große Kasten steht, markiert. Die Schüler\*innen springen variantenreich (durchlaufen, einbeinig/ beidbeinig springen) durch die Reifen und werfen von der Abwurflinie direkt im Anschluss den Ball ins Tor. Jede\*r Schüler\*in hat fünf Versuche.

### STATION 4 Prell-Checker

**Material:** Sechs Stangen, die mit 0,5 Meter  
Abstand hintereinanderstehen

**Ablauf:** Vom Startpunkt prellen die Schüler\*innen ihren Ball im Slalom durch die Stangen, bis sie wieder an der Startposition sind. Jede\*r Schüler\*in hat fünf Versuche.

### STATION 5 Balancier-Checker

**Material:** Eine Langbank

**Ablauf:** Drei Durchgänge:  
1) Die Schüler\*innen laufen neben der Bank und führen den Ball auf der Bank.  
2) Die Schüler\*innen laufen auf der Bank und balancieren den Ball auf Zeigefinger und Daumen, die zu einem Kreis geformt sind.  
3) Die Schüler\*innen laufen neben der Bank und führen den Ball mit ihrer Hand auf der Bank.

### STATION 6 Rhythmus-Checker

**Material:** Acht Reifen

**Ablauf:** Mit den acht Reifen ein „U“ bilden. Die Schüler\*innen laufen prellend am äußeren Rand des „Us“ entlang. Dabei versuchen sie, in jedem Reifen einmal zu prellen und kontinuierlich weiterzulaufen. Jede\*r Schüler\*in hat drei Durchgänge.

### STATION 7 Sprung-Checker

**Material:** –

**Ablauf:** Die Schüler\*innen halten ihren Ball in der Hand und springen mit beiden Beinen (mittels eines „Froschsprungs“) fünf Sprünge vorwärts, drehen sich dann um und springen dann fünf Sprünge zurück zur Startposition. Jede\*r Schüler\*in hat drei Durchgänge und versucht, im ersten Durchgang möglichst weit zu springen, im zweiten Durchgang möglichst hoch zu springen und im dritten Durchgang möglichst schnell zu springen.

### STATION 8 Flieg-Checker

**Material:** Ein Markierungshemd

**Ablauf:** Das Markierungshemd wird z. B. an einer Schnur oder am Basketballkorb aufgehängt, sodass der tiefste Punkt auf ca. 1,80 Meter hängt. Die Schüler\*innen berühren fünf Mal in Folge mit ihrem Ball das Leibchen und springen dabei beidbeinig gerade in die Luft. Die Bodenkontaktzeit zwischen den Sprüngen soll möglichst kurz bleiben. Jede\*r Schüler\*in hat drei Durchgänge, einmal in der linken, einmal in der rechten und einmal mit beidhändiger Ballhaltung.

### STATION 9 Kraft-Checker

**Material:** –

**Ablauf:** Die Schüler\*innen rollen ihren Ball gegen die Wand. Wenn er wieder zurückgerollt ist, nehmen sie ihn mit beiden Händen auf. In der Zwischenzeit legen sich die Schüler\*innen schnell in Bauchlage auf den Boden. Das Ganze wird sechs Mal durchgeführt. Jede\*r Schüler\*in hat drei Durchgänge.



## 3 FLUGBALL

**AUFBAU:** Die Sporthalle wird mittels einer Zauberschnur – die auf ca. 1,5 – 2 Meter hängt – geteilt. Alternativ bieten sich auch Weichbodenmatten, die mittels großer Kästen befestigt werden, zur Trennung der zwei Spielflächen an. Es wird Musik gespielt.

**DURCHFÜHRUNG:** Die Klasse in zwei große Gruppen teilen. Jede Gruppe steht in einer Hallenhälfte. Jede\*r Schüler\*in hat einen „Flugball“ in der Hand. Bei startender Musik werfen die Schüler\*innen ihren Ball über die Absperrung/Zauberschnur ins gegnerische Feld. Diese „Flugbälle“ werden von den jeweils anderen Gruppen aufgenommen und zurückgeworfen. Sobald die Lehrkraft die Musik stoppt, darf nicht mehr geworfen werden. Es wird gezählt, wie viele Bälle auf den zwei Seiten jeweils liegen. Diejenige Gruppe, die weniger Bälle auf ihrer Seite hat, bekommt einen Punkt. Welche Gruppe als erstes drei Punkte hat, hat das Spiel gewonnen.

**LERNZIEL:** Orientierung im Raum, Kopplung von Beobachten und Werfen, technische Fertigkeit des Werfens

**MATERIAL:**  
Alle Schüler\*innen  
benötigen einen Hand-,  
Methodik-, Soft- oder  
Tennisball, Zauberschnur  
oder Weichbodenmatten  
und Musik.

**HANDBALL IM SCHULSPORT – SO GEHT`S!**  
Mehr Infos unter: [www.dhb.de/schule](http://www.dhb.de/schule)

