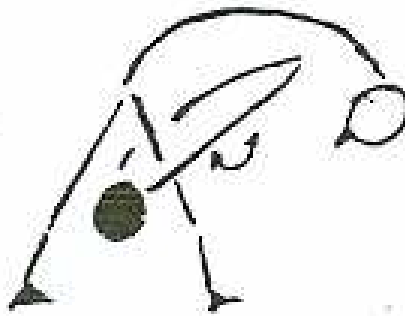


# 1 - Händling - wechselseitiges Fangen

(Ballkontrolle)

**Zielstellung:** Bewegungskoordination mit Ball



**Übungsverlauf:**

Handwechsel – in Testdauer möglichst viele Wiederholungen, ohne dass der Ball den Boden berührt

Der Handball wird zwischen den gespreizten Beinen gehalten. Eine Hand hält den Ball von vorn und die Andere von hinten.

Auf das Starkommando erfolgt ein Handwechsel – dabei müssen beide Hände gleichzeitig den Ball loslassen. Auch wenn der Ball den Boden berührt wird weitergeübt, jedoch werden diese Versuche nicht gewertet. Füße bleiben fest stehen.

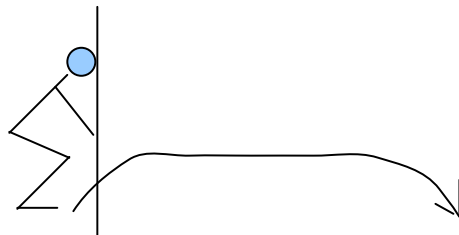
**Übungsdauer / Bewertung:**

Anzahl der Handwechsel, ohne dass der Ball den Boden berührt hat  
Testdauer 20 Sekunden

**Gerätebedarf:**

Stoppuhr, Bälle

## 2 - Schlussweitsprung



### **Übungsverlauf:**

Beidbeiniger Absprung aus dem Stand von einer festgelegten Linie nach vorn ( Füße schulterbreit auseinander ).

### **Übungsdauer / Bewertung:**

Jede/r Sportler/-in hat 2 Versuche. Die Messung erfolgt von der hintersten Landestelle zur Absprunglinie.

Erzielte Sprungweite in Meter.

### **Gerätebedarf:**

Markierung, Messband

# 3 – 8er Lauf

Württemberg

## ■ Pellen im Achterlauf



Koordination



5 Hütchen/Malstangen

1 Handball (Größe 0)

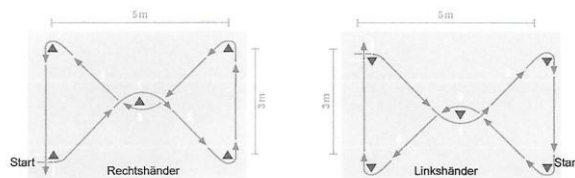
1 Stoppuhr

### Durchführung

Der Spieler startet auf ein Startsignal aus der Hochstartposition von der Startlinie und läuft prellend (mit dem Handball) so schnell wie möglich zweimal die Laufstrecke. Die Laufstrecke (3 x 5 m), die eine Acht beschreibt, ist durch fünf Hütchen oder Malstangen markiert. Der Ball ist während der Übung regelgerecht zu prellen und muss bei jeder Wende mit der vom Hütchen abgewandten Hand geprellt werden (der Körper ist immer zwischen Ball und Markierung). Gemessen wird die Gesamtlaufzeit nach dem zweimaligen Durchlauf. Bei klarem Fehler beim Tippen (Ballverlust, Führen oder falsche Hand) muss der Spieler zurück und die Ausführung an der Stelle des Fehlers wieder aufgenommen werden. Zu beachten ist die für Links- und Rechtshänder unterschiedliche Startposition.

### Achtung:

- Beim Umprellen der Hütchen einen Handwechsel durchführen.
- Es erfolgt ein Richtungswechsel an den einzelnen Hütchen/Malstangen.
- Die Strecke muss zweimal absolviert werden.



### Schwerpunkte (Koordination)

- **Differenzierungsfähigkeit**  
dosiertes Pellen des Balles
- **Kopplungsfähigkeit**  
sicheres Pellen des Balles im Laufen und nach Richtungsänderungen mit Handwechsel
- **Orientierungsfähigkeit**  
Beobachtung der Malstangen zur Änderung der Laufrichtungen bzw. zum Handwechsel
- **Umstellungsfähigkeit**  
Handwechsel beim Umprellen der Malstangen



Laufzeit in Sekunden	
29,5	1
29,0	2
28,5	3
28,0	4
27,5	5
27,0	6
26,5	7
26,0	8
25,5	9
25,0	10
24,5	11
24,0	12
23,5	13
23,0	14
22,5	15
22,0	16
21,5	17
21,0	18
20,5	19
20,0	20
19,5	21
19,0	22
18,5	23
18,0	24

Punkte

## 4 – 2 Ball Koordination

**Übungsverlauf:**

Der Spieler/in wirft aus dem Stand zwei Bälle nacheinander in die Luft die wechselnd mit **beiden Händen** gefangen und wieder hochgeworfen werden.

**Übungsdauer / Bewertung:**

20 sek

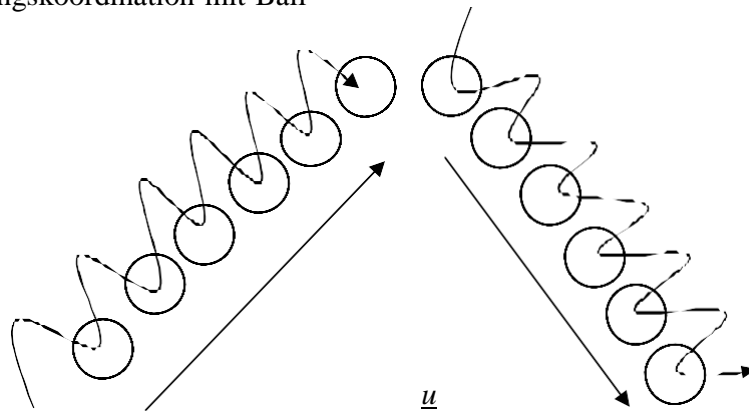
Jeder gefangene Ball zählt einen Punkt

**Gerätebedarf:**

Stoppuhr, zwei Bälle

## 5. Ball in Ringe Prellen

Zielstellung: Bewegungskoordination mit Ball



ngsverlauf:

Der Sportler prellt einen Handball zunächst mit der linken Hand nacheinander in die am Boden liegenden Gymnastikreifen (pro Ring ein Prellkontakt). In der Spitze wechselt er die Hand und prellt mit der rechten Hand im Rückwärtslaufen. Am Ende der Reifenbahn angekommen prellt er die Strecke gegengleich wieder zurück. Die Füße bleiben am Ort. Der Ball darf nicht gefangen oder geführt werden.

Übungsdauer / Bewertung:

Korrektes Prellen ein Kontakt pro Reifen = 1 Punkt;

Testzeit: 20 Sekunden

Verspringt ein Ball, muss der Ball selbst geholt werden. Man kann an beliebiger Stelle weiterprellen

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf

1 Ball, 12 Reifen ( mit Tape befestigen )

## 6 - Durchschlagsprünge (Seilspringen)



### **Übungsverlauf:**

Der Spieler/in springt nach Startkommando 30 Sekunden mit Seildurchschlag vorwärts (mit geschlossenen Beinen, ohne Zwischensprung und Wechsel der Durchschlagrichtung).

### **Übungsdauer / Bewertung:**

Zeit: 30 Sekunden.

Gezählt wird jeder Sprung bei durch geschwungenen Seil.

# 7- Hockwende mit Ball



Kondition/  
Koordination



1 Langbank  
1 Handball (Größe 0)  
Klebeband zur Markierung der Startlinie  
Stoppuhr

## ■ Hockwende mit Ball

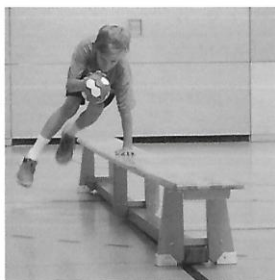
### Durchführung

Eine Langbank wird mit der Sitzfläche nach oben aufgestellt. Der Spieler startet an der Startlinie an einem Längsende der Bank. Er führt Einhand-Hockwenden mit der Nichtwurfhand auf der Sitzfläche der Bank aus und prellt gleichzeitig mit der Wurfhand einen Ball neben der Langbank. Am Bankende führt er eine 180°-Drehung aus, wobei er den Ball weiter prellt. Anschließend setzt er die Übung in Richtung Startlinie fort. Wie viele Hockwenden schafft er in 30 Sekunden?

Anmerkung: Verliert er bei einer Hockwende den Ball, zählt diese Hockwende nicht und er beginnt die Übung von dieser Stelle aus erneut. Die Zeit läuft weiter.

### Achtung:

- Verliert der Spieler den Ball, muss er ihn selbst wieder holen.



### Schwerpunkte (Kondition/Koordination):

#### Kondition:

Kraft der Arme (+Rumpf)

#### Koordination:

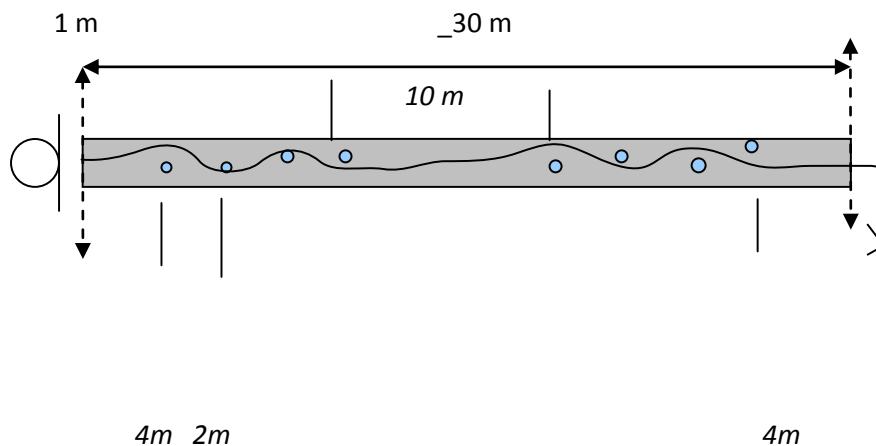
- Kopplungsfähigkeit  
Hockwende mit gleichzeitigem Prellen des Balles
- Rhythmusfähigkeit  
Prellen und Hockwende im Einklang
- Differenzierungsfähigkeit  
kontrolliertes Prellen
- Orientierungsfähigkeit  
sicheres Prellen nach halber Drehung



Anzahl der Hockwenden

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte																							

## 8 - 30 m Slalom mit Dribbling



### Übungsverlauf:

Selbststart des Sportlers 1m vor der Startlinie > mit dem Überqueren der Startlinie wird die Uhr eingestoppt. > 1 x die Start-Zielstrecke der vorgegebenen Laufstrecke sowie der 8 entsprechend aufgestellten Hindernisse ( Stangen ) schnellstmöglich im Balldribbling durchlaufen. Der Sportler /-in steht dabei mit fest gefasstem Ball direkt an der Ablauflinie. Auf den ersten Schritt in Ballrichtung erfolgt das Balldribbling. Das Durchlaufen der Stangen hat mit **regelgerechter und taktisch richtigen Ballführung** ( Handwechsel ) zu erfolgen.

Weiterhin ist der Laufweg nach dem Durchlaufen der ersten 4 Stangen und vor dem Durchlaufen der folgenden 4 Stangen, wie in der Zeichnung vorgezeichnet, zu **kreuzen**.

### Übungsdauer / Bewertung:

Zeit, die der Sportler/in benötigt

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

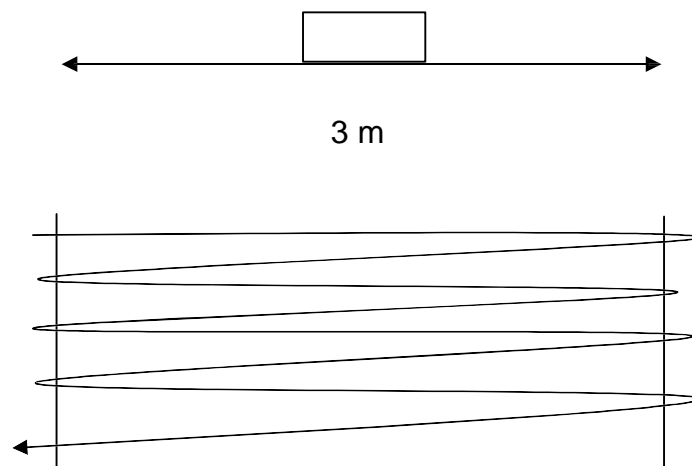




## 9. 8x3m Vorwärts-Rückwärtslauf

### Tests zur Bewegungskoordination ohne Ball

Zielstellung: Laufkoordination unter Zeitdruck



Übungsverlauf:

Selbststart des Sportlers > mit der ersten Bewegung des Sportlers wird die Uhr eingestoppt.

Y Aufstellung hinter Start-Ziellinie

8x die Start-Ziellinie in Vorwärts-Rückwärtslauf mit einem Fuß berühren

Übungsdauer / Bewertung:

Zeit, die der Sportler/in benötigt

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf: Markierungen, Stoppuhr



# 10. Reifenspringen



Koordination



6 Reifen

1 Handball (Größe 0)



## ■ Reifenspringen

### Durchführung

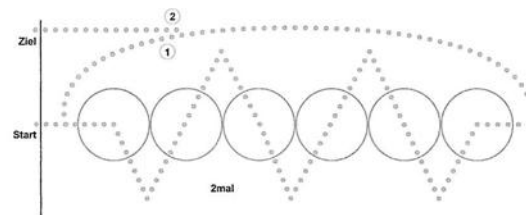
Mit sechs Reifen wird eine Reifenbahn ausgelegt. Von einer Startlinie wird im Wechsel mit beidbeinigen Schlussprüngen vorwärts in Reifen 1, seitwärts nach rechts aus Reifen 1 raus, wieder schräg seitwärts in Reifen 2 vor, seitwärts nach links aus Reifen 2 raus und in Reifen 3 nach vorn bis die Reifenbahn absolviert. Zurück zum Startpunkt und nochmal einen zweiten Durchgang gestartet. Die Spieler bringen den Ball während der Sprünge beidhändig in den Reifen in Vorhalte und ziehen ihn an sich heran. Bei den Sprüngen seitwärts re/li aus den Reifen wird der Ball einhändig mit der reifenfernen Hand zur Seite gestreckt. Knautschball oder kleiner Ball, der mit einer Hand gehalten werden kann.

### Achtung:

- Beim in den Reifen springen muss der Ball in Vorhalte gebracht werden und vor dem Weiterspringen an den Körper wieder herangezogen werden.
- Beim Springen rechts aus den Reifen wird der Ball in die Hand gehalten und nach rechts seitlich vom Körper gestreckt (zur linken Seite: Ball in der linken Hand und Arm).
- Bei falscher Ausführung muss die Übungen komplett wiederholt werden.

### Schwerpunkte (Koordination):

- Orientierungsfähigkeit  
Anpassen des Laufens auf die unterschiedlichen Hindernisse
- Differenzierungsfähigkeit  
Anpassen der Geschwindigkeit beim Springen entsprechend der Sprungrichtung an den einzelnen Reifen
- Kopplungsfähigkeit  
Kombination der unterschiedlichen Sprungbewegungen und -richtungen
- Rhythmusfähigkeit  
rhythmisches Springen seitwärts raus und vorwärts rein in den Reifen



Laufzeit in Sekunden

53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte																							