



## Ausschreibung Ergänzungsprogramm: Handball

Das vergangene Schuljahr hat gezeigt, dass Schulsportwettbewerbe in der Corona-Pandemie mitunter nicht durchführbar sind. Ziel ist es daher, für das Schuljahr 2020/2021 Sport- und Bewegungsprogramme vorzuhalten, auf die Lehrkräfte auch dann zurückgreifen können, wenn die Schulsportwettbewerbe im geplanten Format nicht stattfinden können. Allemal können sie eine ideale Ergänzung zum Sportunterricht sein und von Sportlehrkräften im Rahmen des Distanzunterrichts für Challenges genutzt werden. Das Ergänzungsprogramm erlaubt keine Weiterqualifikation im Sinne der Schulsportwettbewerbe.

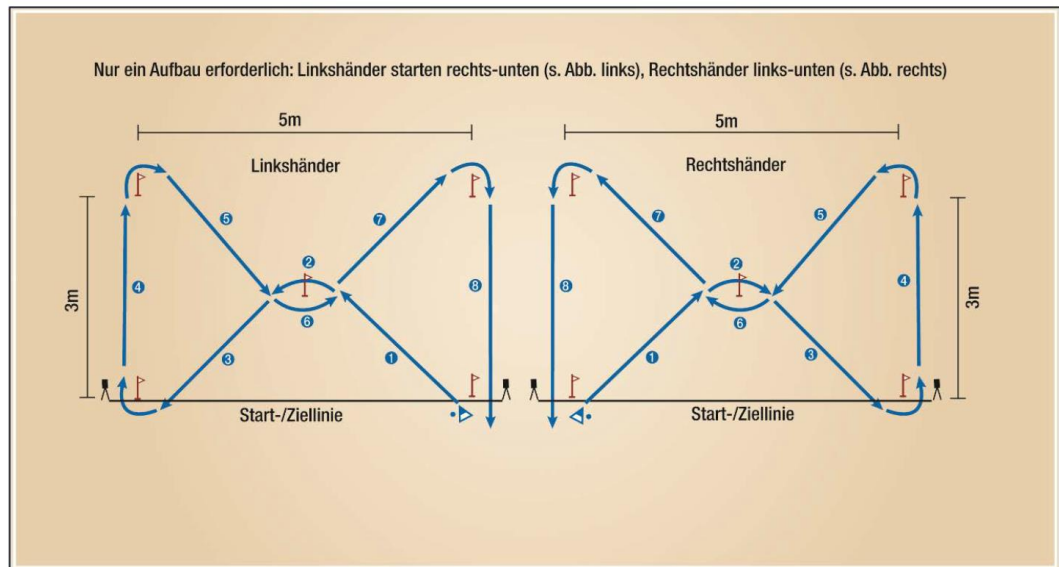
Die beigefügten Excel-Tabellen können genutzt werden, um Vergleiche zwischen Gruppen (z. B. innerhalb einer Klasse, Jahrgangsstufe, Schule oder im Vergleich mit einer Nachbarschule) zu ermöglichen.

Die aktuellen Bestimmungen der jeweils geltenden Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung und des Hygieneplans der Schulen sind zwingend zu beachten.

- Vorschlag zur Durchführung
  - **Schulbetrieb eingeschränkt möglich (zu bevorzugen):** Die Lehrkraft nimmt von allen Teilnehmern/innen die Übungen nacheinander ab und trägt die Ergebnisse in die beigelegte Excel-Tabelle ein (orange Felder).
  - **Schulbetrieb komplett eingestellt (Sportstätten zugänglich):** Der/Die Teilnehmer/in führt die Aufgaben selbstständig durch und übermittelt die Ergebnisse der jeweiligen betreuenden Lehrkraft. Die Lehrkraft befüllt die Excel-Tabelle (orange Felder).
  - **Schulbetrieb komplett eingestellt (Sportstätten geschlossen):** Der/Die Teilnehmer/in führt die Aufgaben selbstständig

durch und übermittelt die Ergebnisse der jeweiligen betreuenden Lehrkraft. Die Lehrkraft befüllt die Excel-Tabelle (orange Felder).

- Wettkampfbestimmungen
  - o **Slalomprellen**

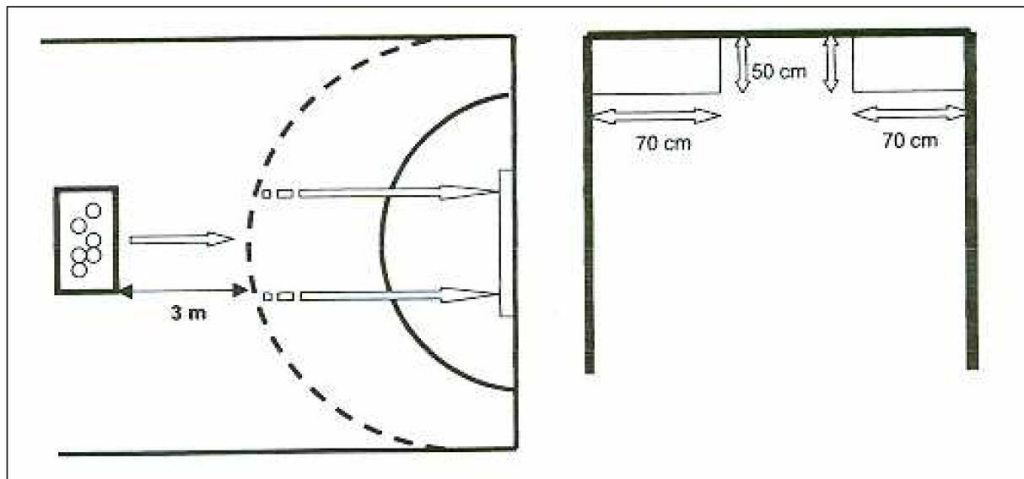


Der/Die Teilnehmer/in startet selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung, kontralaterales Bein vorne) von der Startlinie und durchläuft prellend (mit einem Handball) so schnell wie möglich eine 3 x 5 m Laufstrecke, die durch fünf Slalomstangen markiert ist. Die mittlere Markierung muss ebenfalls eine Slalomstange sein (kein Medizinball oder dergleichen, da niedrige Hindernisse gern überspielt werden). Der Ball ist während der Testübung regelgerecht zu prellen und muss bei jeder Wende mit der von der Slalomstange entfernten Hand (Außenhand) geprellt werden. Zu beachten ist die für Links- und Rechtshänder/innen unterschiedliche Startposition bei gleichem Testaufbau und dementsprechend anderem Ablauf (siehe Aufbau).

Übungsdauer / Bewertung: Jeder vollständige Durchlauf von Start- bis Ziellinie innerhalb von 60 Sekunden ergibt einen Punkt.

Materialbedarf: 5 Slalomstangen, Stoppuhr

○ **Wurfpräzision unter Zeitdruck**



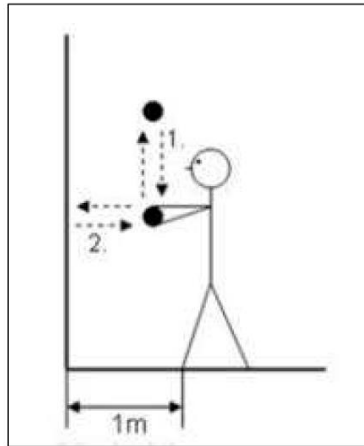
Der/Die Teilnehmer/in steht mit Ball vor dem Kastenteil. Die Zeit wird mit der ersten Bewegung in Laufrichtung gestoppt. Er/sie führt den Ball bis zur 9 m-Linie und wirft im Schlagwurf mit Stemmschritt auf die rechte obere Trefferfläche (50 cm x 70 cm). Nach erneuter Ballaufnahme aus dem Kastenteil erfolgt der Wurf auf die linke obere Trefferfläche; usw.

Übungsdauer / Bewertung: Anzahl der erreichten Treffer in 30 Sekunden. Für einen Treffer muss der Ball in das Tor bzw. das Zielfeld geworfen werden. Eine Berührung der Trefferflächenbegrenzung (z. B. Pfosten oder Latte) bleibt unberücksichtigt, wenn der Ball danach ins Tor geht. Treffer, bei denen die 9 m-Linie be- oder übertreten wurde, sind ungültig und werden nicht mitgerechnet.

Gerätebedarf: Stoppuhr, Bälle, Gummiseile bzw. Sprungseile, Bandmaß

***Für Wettkampfklasse III/2 und IV wird die Entfernung angepasst. Statt der 9 m-Linie wird die 6 m-Linie bei sonst gleichem Ablauf gewählt.***

- **Wurf-Fang-Koordination mit zwei Bällen**

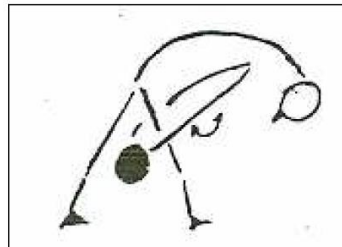


Der/Die Teilnehmer/in wirft abwechselnd einen Ball senkrecht in die Höhe, danach den zweiten Ball waagrecht an die Wand (Stein- oder Betonwand, keine gepolsterte Wand oder Holzwand) – Abstand von der Wand 1 m. Wirft Ball 1 – fängt Ball 1, wirft Ball 2 – fängt Ball 2, usw.

Übungsdauer / Bewertung: Anzahl der von der Wand zurückspringenden und gefangenen Bälle in 30 Sekunden. Der/Die Teilnehmer/innen erhält zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf: Stoppuhr, Bälle

- **Ballhandling**



Der/Die Teilnehmer/in hält den Handball zwischen den gespreizten Beinen. Eine Hand hält den Ball von vorn und die andere von hinten. Auf das Startkommando 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 am Boden stehen.

Übungsdauer / Bewertung: Anzahl der Handwechsel, ohne dass der Ball den Boden berührt hat. Testdauer 30 Sekunden.

Der/Die Teilnehmer/in erhält zwei Versuche; der beste wird gewertet.

Gerätebedarf: Stoppuhr, Bälle

- Auswertung

- Erzielen bei einem Vergleich mit anderen Mannschaften zwei oder mehrere Mannschaften die gleiche Gesamtpunktzahl, so entscheidet das beste Einzelergebnis der Übung „Wurfpräzision unter Zeitdruck“. Besteht auch hier Gleichstand entscheidet das beste Einzelergebnis der Übung „Wurf-Fang-Koordination mit zwei Bällen“.