

Vielseitigkeitsset 2011/12

-Handballkreis Bielefeld-Herford-

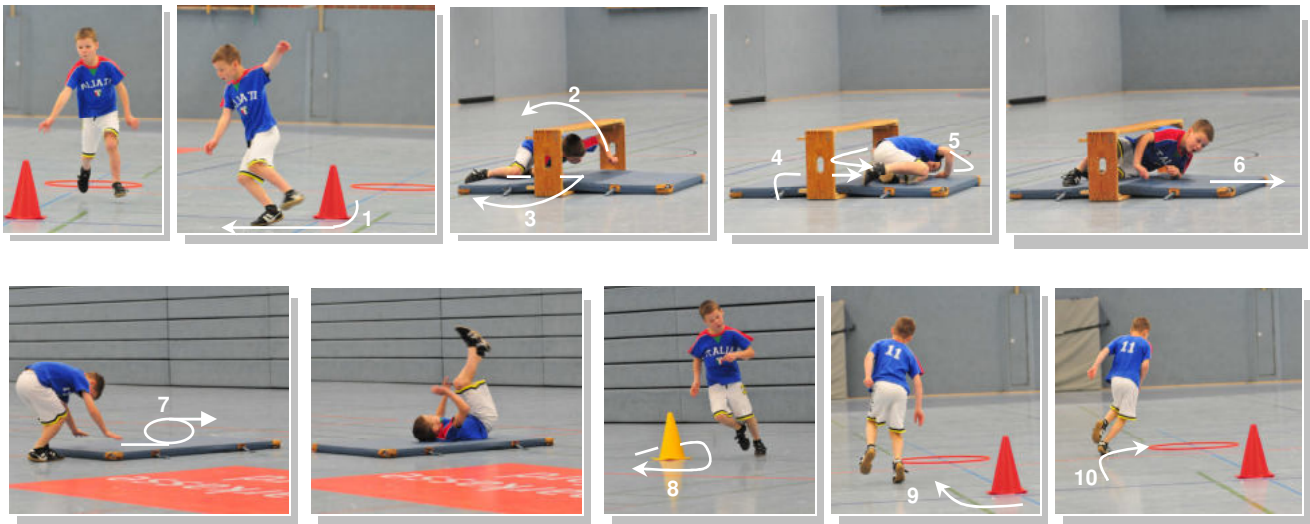
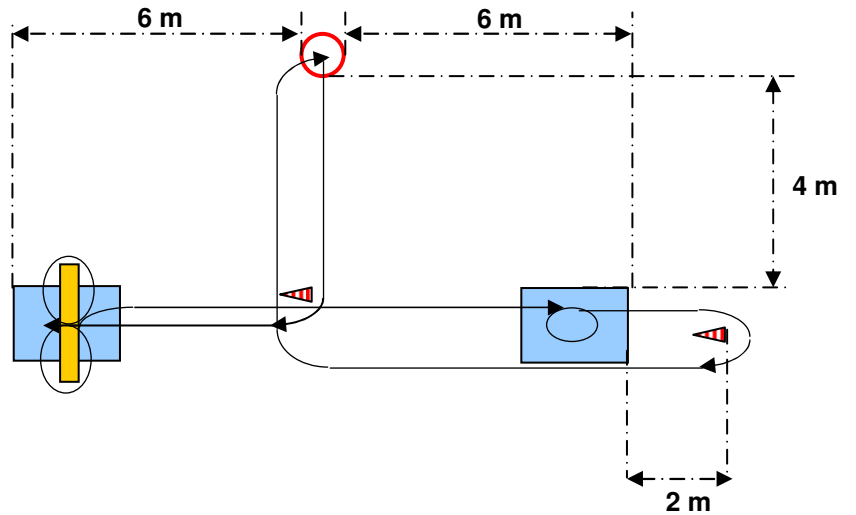


Übung 1

Benötigte Geräte

- 2 Matten
- 1 Kastenzwischenteil
- 2 Pylone o. Ä.
- 1 Reifen
- 1 Stoppuhr
- 1 Bandmaß

Aufbau



Ablauf

Aus dem Reifen startend umläuft das Kind die mittlere Pylone (1), überspringt das aufgekantete Kastenteil (2), das durch eine eingelegte Turnmatte gesichert ist, durchkriecht es dann in Achterform (3, 4, 5), läuft zur gegenüberliegenden Matte (6), absolviert auf dieser eine Rolle vorwärts (7), umläuft die Begrenzungspylone (8), anschließend die mittlere Pylone (9), durchläuft den Startreifen (10) und schließt einen zweiten Durchgang an. Die Zeit wird gestoppt, wenn das Kind nach den beiden Umläufen wieder im Startreifen steht.

Zeiten und Wertungspunkte

Zeiten	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Zeiten	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Übung 2

Benötigte Geräte

-1 Seilchen

-1 Stoppuhr



Ablauf

Die Kinder absolvieren 20 Seilchensprünge vorwärts mit Schluss-
sprüngen. Zwischen jedem neuen Schlag dürfen sie einen
Zwischenhopper ausführen. Nach dem letzten Schlag wird die Zeit
gestoppt.

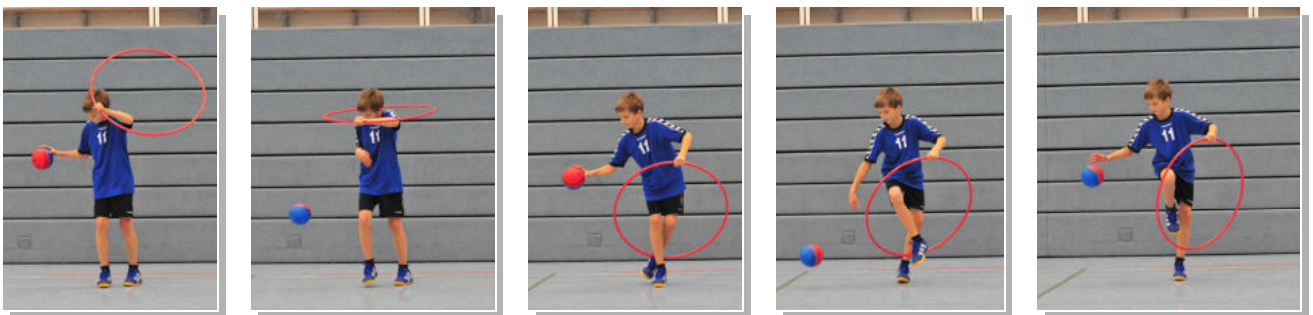
Zeiten und Wertungspunkte

Zeiten	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Zeiten	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Übung 3

Benötigte Geräte

- 1 Reifen
- 1 Handball
- 1 Stoppuhr



Ablauf

Mit der geübten Hand prellen die Kinder fortlaufend einen Ball. Mit der ungeübten Hand nehmen sie einen Reifen über Kopfhöhe, führen ihn über den Körper nach unten, steigen aus dem Reifen aus ohne mit diesem den Boden zu berühren und wiederholen den Ablauf innerhalb von 30 Sekunden sooft wie möglich.

Wiederholungszahl und Wertungspunkte

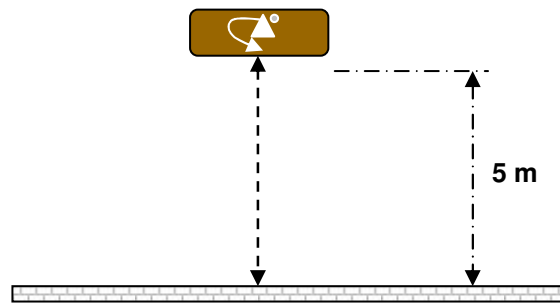
W.-Zahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

Übung 4

Benötigte Geräte

- 1 Kastenoberteil
- Handbälle
- 1 Bandmaß

Aufbau



Ablauf

Auf einem Kastenoberteil, mit dem Rücken zur Wand stehend, werfen die Kinder ihren Ball von vorne durch die gegrätschten Beine gegen die Wand und versuchen den zurückspringenden Ball wieder aufzufangen. Sie haben insgesamt 8 Versuche.

Anzahl der gefangenen Bälle und Wertungspunkte

Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8
Punkte	3	6	9	12	15	18	21	24