



# Hand-Ballspiele

## Vorbemerkung

Im Rahmen einer kindgemäßen und Breitensportlichen Planung und Durchführung von Spieleinheiten soll hier eine alternative Vorgehensweise demonstriert werden.

Entgegen den herkömmlichen spielmethodischen Wegen, soll die Spielauswahl, die Spielinszenierung und die Spielabfolge nicht mehr nur durch den/die Übungsleiter/in vorgegeben werden. Auf der Grundlage eines offeneren Unterrichtsansatzes wird der/die Übungsleiter/in mehr zum beratenden „Steuermann“ der Einheiten.

Spiel- und Übungsreihen werden ersetzt durch Spielideen und Spielaufgaben. Die Ausgestaltung dieser, sowie das Arrangieren und Inszenieren der Spielrätigkeit, stehen im Vordergrund. Lernziel ist insbesondere die Ausgestaltung von Spielaufgaben und Inszenierungen des Spieles. Dadurch werden die Bedürfnisse und Interessen der Kinder eingebracht.

Der methodische Fortgang hängt ab vom Lernfortschritt der Einzelnen. Der Auswahl- und Entscheidungsspielraum der Kinder bezieht sich auf Geräteauswahl, Spielfläche, Mannschaftsbildung und Spielregeln.

Es wird koedukativ unterrichtet.



### Zeit:

Ca. 90 Minuten

### Ort:

Sporthalle, Rasenplatz oder Freigelände

### Teilnehmer/innen:

Ca. 15 - 20 Jungen und Mädchen im Alter von 6 - 10 Jahren.

### Materialien:

Je 2 Stück

- Softbälle
- Mini-Handbälle
- Gymnastikbälle
- Tennisbälle
- Volleybälle
- Kennzeichnungsbänder (ca. 10)
- 4 Matten
- 4 Kästen
- 4 Gymnastikringe
- 4 Mini-Handballtore

## Stundenverlauf/Inhalte

- Im ersten Gespräch zwischen Übungsleiter/in und Gruppe bietet der/die ÜL eine Spielidee an oder stellt eine Spielaufgabe aus dem Bereich der „Hand-Ballspiele“. (Z.B. „Gespielt werden soll in zwei Mannschaften gegeneinander auf zwei Ziele mit einem Ball.“) Anschließend animiert er/sie die Kinder, zu überlegen, wie das Spiel aussehen könnte.
- Der/die ÜL stellt vorhandene Materialien vor und fragt, nach welchen Regeln gespielt werden soll, mit welchem Ball auf welche Ziele sowie nach der Art der Mannschaftsbildung. Der/die ÜL berät und steuert den Prozeß der Spielinszenierung.

## Absichten/Gedanken

- Absicht/Gedanken

**H** = Hinweis

**H** Gruppe sitzt im Kreis.

- Die Gruppe setzt sich mit der Problemlösung der Spielaufgabe auseinander.

- Soziale Verhaltensweisen werden erprobt und verbessert.

**H** Die Kinder können zur Auswahl stehende Materialien begutachten.

- Die Gruppe trifft Entscheidungen hinsichtlich der offenen Fragen: Mannschaftsbildung, Ballart, Regelwerk und Ziele.

- Sind alle zum Beginn der Spiel-tätigkeit erforderlichen Ent-scheidungen getroffen, fördert der/die ÜL nun die Spiel-tätigkeit selbst. Er/sie beob-achtet, wie die Kinder mit den selbstgewählten Regeln zu-recht kommen.



- Zeigen sich nach einiger Zeit große Spielstörungen (Unzufriedenheit, Unterbrechungen, etc.), weil die getroffenen Vereinbarungen nicht ausreichen oder nicht eingehalten werden, unterbricht der/die ÜL das Spiel.
- Der/die ÜL fragt, warum Spielstörungen auftreten, warum Unzufriedenheiten entstehen. Er/sie berät und steuert die Gruppe bei der Auseinandersetzung mit den Problemen und gibt zum Teil Empfehlungen zur Verbesserung.
- Wiederaufnehmen der Spieltätigkeit.
- Verläuft das Spiel nun zur Zufriedenheit der Kinder, kann es einige Zeit fortgesetzt werden. Dann bietet sich in einer Unterbrechung an, einen anderen Ball zu wählen und vielleicht auf zwei Feldern in vier Mannschaften zu spielen oder andere Ziele zu wählen. Verläuft das Spiel noch nicht zur Zufriedenheit der Gruppe, müßten erneut Verbesserungen besprochen werden.

### ● Absicht/Gedanken

■ = Hinweis

- Es zeigt sich, inwieweit die Ent-scheidungen der Gruppe ausreichende Grundlage für die Spieldurchführung sind. (Wurden fast gleichstarke Mann-schaften gebildet? Kommen alle mit dem Ball zurecht? Ist das Regelwerk ausreichend und wird es eingehalten? Wurden die Wurfziele zu leicht oder zu schwer gewählt?)
- Gruppe kommt zusammen und setzt sich im Kreis.
- Gemeinsam reflektieren Gruppe und ÜL den bisherigen Spielverlauf.
- Getroffene Absprachen können ver-ändert (z.B. anderer Ball, andere Mann-schaftszusammensetzung, etc.) oder auf ihre Einhaltung verwiesen werden.
- Erprobung der neuen Vereinbarungen und deren Einhaltung.
- Methodischer Fortgang ist abhängig vom Spielverlauf. Veränderungen und Erweiterungen er-geben sich aus dem Prozeß der ge-meinsamen Auseinandersetzung über das Spielen zwischen ÜL und Gruppe.

Bei der Ausgabe 5/92 „Stretching“ sind z.T. Bilder abgedruckt worden, die nicht mit den Texten übereinstimmen. Zwei Übungen daher nachfolgend noch einmal:

Literaturangabe: Bilder nach B. Anderson „Stretching“, Waldeck-Dehringhausen, 1982

- Oberschenkelvorderseite  
Suche eine stabile Seitenlage, in der der Kopf entweder auf dem Arm liegt oder aufgestützt ist und das untere Bein in der Hüfte und im Kniegelenk gebeugt ist (Ausgleich eines eventu-ellen Hohlkreuzes).  
Führe nun die Ferse des oberen Beines in Richtung Gesäß und dosiere das Maß der Dehnung sowohl durch die Streckung der Hüfte als auch durch den Zug des Knies in Verlängerung des Beines.
- Hals/Nacken und Schulterbereich  
Neige den Kopf seitwärts, um die Dehnung zu verstärken, ziehe den Arm, von dem sich der Kopf weg-neigt, nach unten; langsam.

- Hierbei wird die Vorderseite des Ober-schenkels gedehnt.



- Um den Hals-Nacken-Bereich und die Schulter zu dehnen, ist dieses eine gut zu dosierende Übung.

- Der Blick bleibt nach vorne gerichtet, denn je nach Neigung des Gesichtes verändert sich das Dehnungsfeld. Probiere es behutsam aus.