



**E-Jugend Spielbetrieb
ab Saison 2012 / 2013**

Unterlagen für die
Mannschaftsverantwortlichen:

Durchführungsbestimmungen

Regeln

Vielseitigkeitsset

Durchführungsbestimmungen gemischte und weiblich E-Jugend ab Spieljahr 2012 / 2013 für Meisterschaft und Pokal

Allgemein:

Torhöhe:	Die Tore sind auf eine Höhe von 1,60m zu reduzieren
Abweichende Regeln:	s. Regeln gemischte und weiblich E-Jugend ab Spieljahr 2012/2013
Spieleranzahl:	Es dürfen bis zu 14 Spieler eingesetzt werden.
Gem. Mannschaften:	In der E-Jugend sind diese zugelassen. Die Mannschaft muss allerdings in der Staffel der Jungen spielen. Der Einsatz von Jungen in Mannschaften, die am Spielbetrieb der wE – Jugend teilnehmen, ist nicht gestattet.
Meisterschaften:	Es werden Kreismeisterschaften ausgespielt. Die Ergebnisse des Koordinationstestes fließen mit ein.

Besonderheiten:

Neben den Meisterschaftsspielen wird je Spielklasse an jeweils zwei gesonderten Spieltagen ein Koordinationswettkampf durchgeführt.

Ausnahme:

In der Saison 2012/2013 wird es nur einen Koordinationswettkampf in der Rückrunde geben.

An diesen Spieltagen nehmen die Mannschaften einer Spielklasse gemeinsam teil. Die Einladungen dazu erfolgen rechtzeitig.

Die Wettkampftage werden auf dem Staffeltag bekannt gegeben. Die Vereine achten darauf, dass an diesen Tagen keine Spiele angesetzt werden!

Für die Durchführung koordinativer Übungen aus dem Vielseitigkeitsset erhalten die Mannschaften Zusatzpunkte, die in den Meisterschaftsspielbetrieb einfließen.

Die Abwicklung und Durchführung der Koordinationswettkämpfe liegt in der Verantwortung des JA und Lehrstabes des Handballkreises Gütersloh e.V.

Am Wettkampftag werden 6 Übungen zur Durchführung bekannt gegeben, die von allen Teilnehmern zu absolvieren sind.

Die Zahl der Teilnehmer hat der durchschnittlichen Zahl der Teilnehmer an den Meisterschaftsspielen zu entsprechen.

Der jeweilige Staffelleiter ermittelt rechtzeitig vor dem Wettkampftag die Teilnehmerzahl. Beispiel:

Hat eine Mannschaft im Schnitt mit 10 Spielern gespielt, so müssen auch 10 Spieler am Koordinationstest teilnehmen. Kommen weniger, so werden die fehlenden mit der Mindestpunktzahl berechnet.

Nimmt eine Mannschaft nicht an dem Koordinationstest teil, so erhält sie die Mindestpunktzahl.

Für jede Übung gibt es ein Bewertungssystem. (s. Vielseitigkeitsset)

Aus der erreichten Gesamtpunktzahl der einzelnen Teilnehmer errechnet sich dann das Mannschaftsergebnis, welches dann schlussendlich zur Platzierung der Mannschaft in der Staffel herangezogen wird.

Hier ein Beispiel:

1. Wettkampftag im Bereich motorische Vielseitigkeit

Spielklasse Mannschaft		Kreisliga mE					
		Rietberg 1					
Spieler	Tr. Nr.	Bankprellen	Ballschlagen	Hindernislauf	Reifenspringen	Bankziehen	Weitsprung
Jonas	2	12	24	20	16	18	17
Simon	6	1	8	19	8	19	15
Lennart	7	5	16	20	10	20	14
Phil	3	12	24	18	5	9	10
Giovanni	15	3	4	16	2	14	11
Yannik	4	9	12	20	19	24	15
Thorben	9	9	22	18	18	21	11
Malte	8	10	22	17	1	20	13
Johann	11	2	12	17	17	20	13
Juri	5	1	12	15	1	3	13
Alfred	14	9	18	15	1	10	10
Joris	13	4	8	12	12	14	9
Finn		7	20	19	16	17	12
Mannschaftsdurchschnitt		84,00	202,00	226,00	126,00	209,00	163,00
Gesamtpunktzahl		1010,00					
Durchschnitt		77,69					

So fließen dann die Wertungspunkte in die Meisterschaftstabelle ein.
Beispiel:

Platz	Staffelstärke							
	7er	8er	9er	10er	11er	12er	13er	14er
1	5 Pkt.	5 Pkt.	5 Pkt.	5 Pkt.	5 Pkt.	5 Pkt.	5 Pkt.	5 Pkt.
2	5 Pkt.	5 Pkt.	5 Pkt.	5 Pkt.	5 Pkt.	5 Pkt.	5 Pkt.	5 Pkt.
3	4 Pkt.	4 Pkt.	4 Pkt.	4 Pkt.	4 Pkt.	4 Pkt.	4 Pkt.	4 Pkt.
4	3 Pkt.	3 Pkt.	4 Pkt.	4 Pkt.	4 Pkt.	4 Pkt.	4 Pkt.	4 Pkt.
5	2 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	3 Pkt.	3 Pkt.	3 Pkt.	4 Pkt.	4 Pkt.
6	2 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	3 Pkt.	3 Pkt.	3 Pkt.	3 Pkt.	3 Pkt.
7	1 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	2 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	3 Pkt.	3 Pkt.
8		1 Pkt.	2 Pkt.	2 Pkt.	2 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	3 Pkt.
9			1 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	2 Pkt.	2 Pkt.	2 Pkt.
10				1 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	2 Pkt.	2 Pkt.
11					1 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	2 Pkt.
12						1 Pkt.	1 Pkt.	1 Pkt.
13							1 Pkt.	1 Pkt.
14								1 Pkt.

Hier noch ein allgemeiner Hinweis als Empfehlung:

Es ist sicherlich sinnvoll, bereits bei den Minis (F-Jugend), neben den zu erlernenden handballerischen Fähigkeiten, das Regelwerk der E-Jugend anzuwenden und Teile aus dem Vielseitigkeitsset zu üben. Natürlich ist hier besonders auf die körperlichen Voraussetzungen zu achten.

In dieser Klasse soll eindeutig das spielerische Element in den unterschiedlichsten Varianten im Vordergrund stehen!

Regeln gemischte und weiblich E-Jugend ab Spieljahr 2012/2013

Im Spielbetrieb der E-Jugend wird ab der Saison 2012/2013 mit folgenden verbindlichen Regeländerungen gespielt:

1. Statt eines 7-Meter-Wurfes wird ein Penalty-Wurf ausgeführt: Der ausführende Spieler (es muss nicht der gefoulte sein!) startet tippen-/prellenderweise an der Mittellinie auf direktem Wege zum Tor. Der Wurf erfolgt zwischen 6 und 9 Meter als **Schlagwurf** mit Stemmschritt oder aus dem Lauf. (kein Sprungwurf)
Alle nicht beteiligten Spieler stehen an der Mittellinie und dürfen erst loslaufen, wenn der Schütze geworfen hat.
Die Zeit wird nicht zwingend angehalten. Nur dann, wenn es der Schiedsrichter für notwendig hält.
Hinweis: geht der Ball verloren oder macht der Spieler „Zweimal“ gibt es keine Wiederholung, sondern es geht mit Abwurf vom gegnerischen Torwart weiter. Wird der Penalty gehalten oder verworfen, geht es mit Torabwurf weiter.
2. Der Anwurf nach Torerfolg wird durch den Torwart von der 4-Meter-Linie ausgeführt. Der SR gibt den Wurf durch Pfiff frei.
Zwischen der 6- und 9-Meter-Linie gibt es eine neutrale Zone in der die anwerfende Mannschaft nicht attackiert werden darf!
Auch hier gilt: Pädagogische Auslegung durch die Mannschaftenverantwortlichen.
Ist die abwehrende Mannschaft zu sehr überlegen, kann die neutrale Zone auch ein wenig erweitert werden.
3. Der Abwurf des Torwartes aus dem Spiel heraus kann von jedem Ort innerhalb des Torraumes erfolgen. Auch hierbei gilt die neutrale Zone.
Auch hier gilt: Pädagogische Auslegung durch die Mannschaftenverantwortlichen.
Ist die abwehrende Mannschaft zu sehr überlegen, kann die neutrale Zone auch ein wenig erweitert werden.
4. Ein einmaliges, regelgerechtes, Tippen/ Prellen ist erlaubt. Jedes 2. Prellen wird abgepfiffen. Ausnahme ist der Penalty-Wurf.

Wenn technisch oder körperlich schwächere Spieler aus der Not heraus mal mehr als einmal prellen, nicht direkt abpfeifen. Wichtig ist, dass das Passspiel gefördert wird und Alleingänge mit Prellen verhindert werden. Das Tippen ist körpernah durchzuführen. Nicht toleriert wird ein Tippen schräg einige Meter in eine Richtung, um sich dann den Ball wieder selbst zu erlaufen. Solch eine Aktion wird als Bodenpass bewertet und dann dementsprechend als „Zweimal“ abgepfiffen

5. Es wird noch mal darauf hingewiesen, dass eine Manndeckung auf dem ganzen Feld gespielt werden soll.
Es soll nicht vorkommen, dass die abwehrende Mannschaft ein oder mehrere Spieler in der gegnerischen Hälfte postiert, um dann mit langen Pässen ein Tor zu erzielen.

Hinweis:

Halten sich die Mannschaften nicht daran, so unterbricht der Schiedsrichter das Spiel und weist auf die Manndeckung hin. Die Mannschaft, die bei der Unterbrechung den Ball hatte, spielt nach dem Anpfiff weiter.

Das nachfolgende Vielseitigkeitsset wurde vom Lehrstab der Handballkreises Bielefeld - Herford e.V.

Renate Schubert/Michael Neuhaus/Olaf Grintz entwickelt.

Der Handballkreis Gütersloh e.V. dankt den Verfassern für die Genehmigung, es nutzen zu dürfen.

Vielseitigkeitsset

E-Jugend

16 Übungen

Hier noch ein paar weiterführende Erläuterungen:

- *die Reifen/ Gymnastikringe/ Hula hoop Reifen sollten einen Durchmesser von ca. 70cm- 80 cm haben.*
- *zu Übung 4
die Distanz zur Wand wurde auf 4m reduziert. Der Ball muss direkt gefangen werden und darf den Boden vorher nicht berühren.*
- *zu Übung 6
anstatt der Wasserflaschen kann man auch mit Gymnastikhanteln oder Gymnastikkeulen arbeiten. Sie sollten ca. 750gr haben. Das Gewicht der Wasserflaschen wird auf 750gr/ Flasche reduziert. Es dürfen auch mehrere Zyklen per Banklänge absolviert werden. Wichtig ist aber, dass sich die Kinder auf der Bank seitwärts bewegen und nicht stehen bleiben.*

*Ansprechpartner des Handballkreises Gütersloh e.V. sind **ab der neuen Serie:***

*Heike Janson: Beethovenstr. 8, 33803 Steinhagen, Tel.: 05204 - 8 628
mail: heikejanson@web.de*

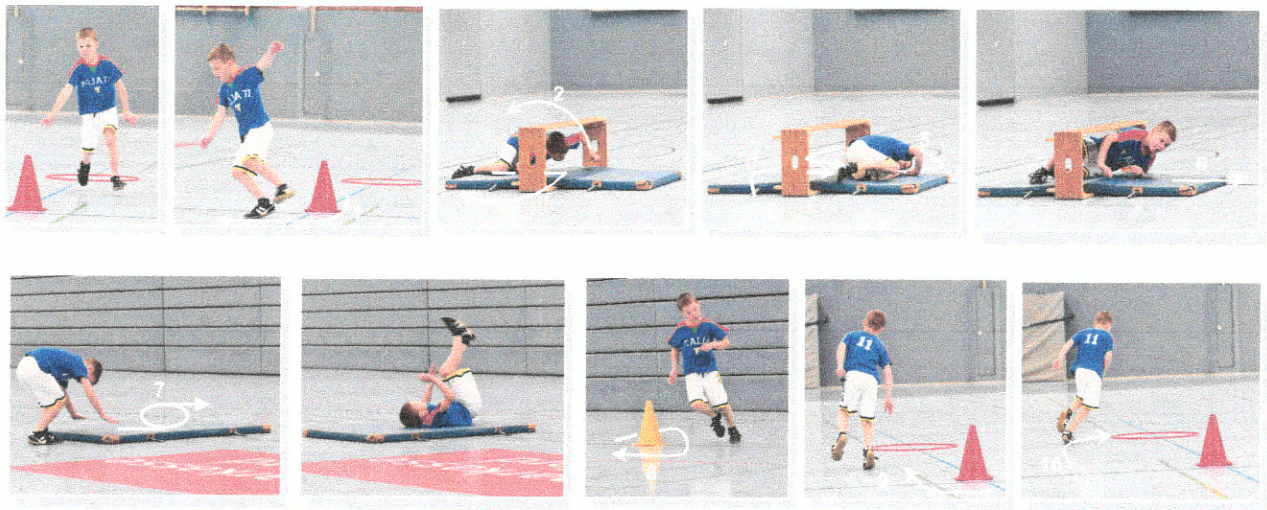
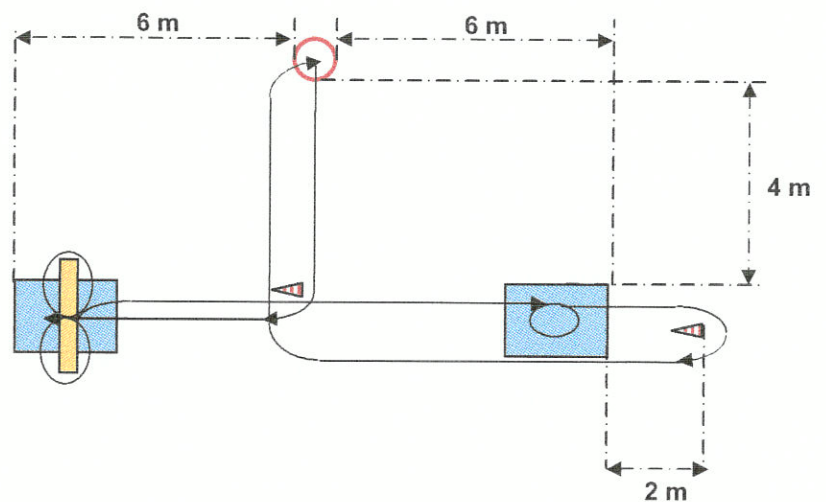
*Jochen Böning: Auf'm Eickholt 71, 33334 Gütersloh, Tel.: 05241-57462
mail: JKABOENING@web.de*

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

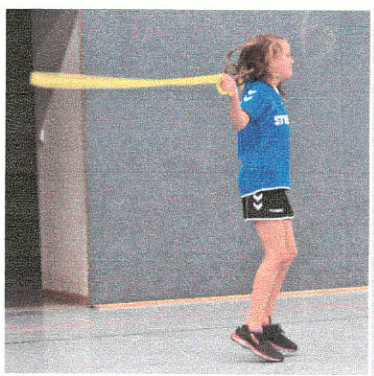
Zeiten	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Zeiten	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

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.

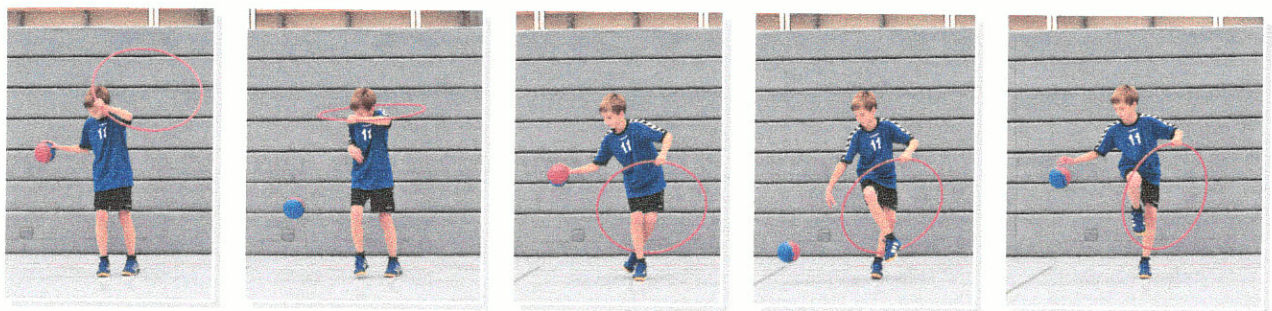
Zeiten und Wertungspunkte

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

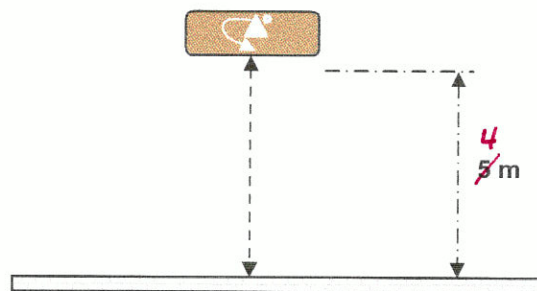
W.-Zahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

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.

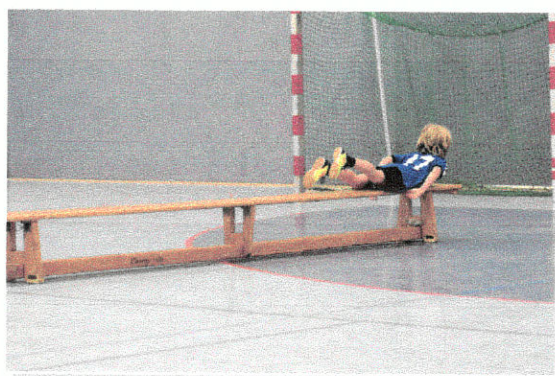
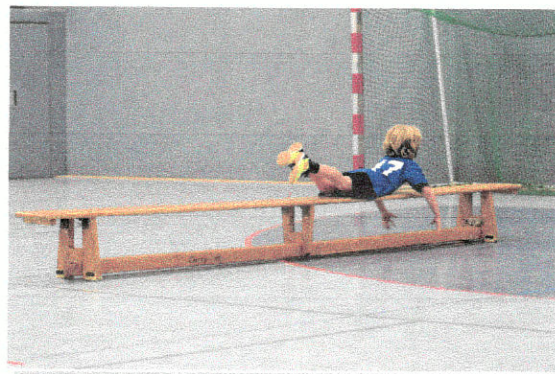
Anzahl der gefangenen Bälle und Wertungspunkte

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

Übung 5

Benötigte Geräte

- 1 Bank
- 1 Stoppuhr



Ablauf

Die Kinder ziehen sich in der Bauchlage über die Bank. Haben sie mit den Händen die Querseite der Banksitzfläche erreicht, verlassen sie diese und bewegen sich im Spinnengang rücklings-seitwärts zurück (*von Bankkante bis Bankkante*). In der Ausgangsposition befinden sich die Füße vor einer Markierung an der Bank (*20 cm vor dem Bankende*). Gestoppt wird, sobald die Füße die Zielmarkierung (*20 cm vor dem Bankende*) überschritten haben.

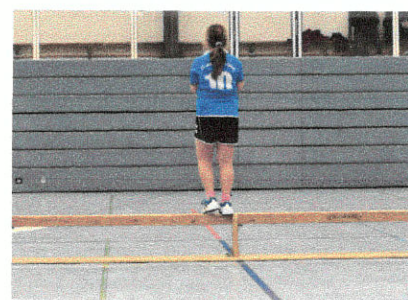
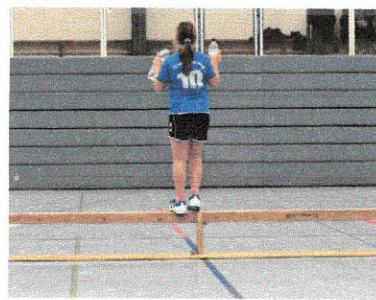
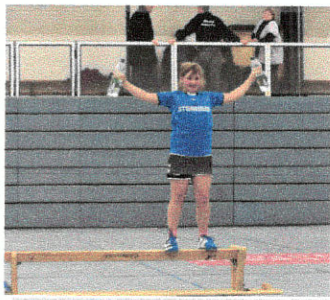
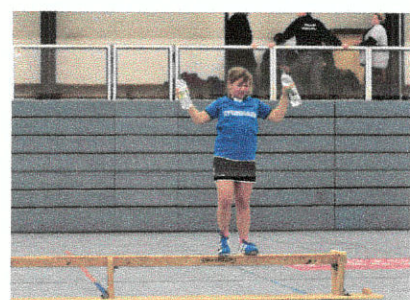
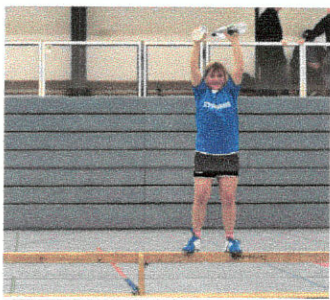
Ausführungszeit und Wertungspunkte

Zeit	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Zeit	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Übung 6

Benötigte Geräte/Materialien

- 1 Bank 0,75
- 2 Plastikflaschen à ~~1,0~~ Liter



Ablauf

Die Kinder halten in jeder Hand eine mit Wasser gefüllte 1,0 Liter Plastikflasche. Mit dieser bewegen sie sich seitwärts über den Banksteg. Dabei strecken sie im Wechsel beide Flaschen nach oben, nach vorne und zur Seite. Nach jeder Streckung müssen die Flaschen auf Brusthöhe wieder an den Körper herangezogen werden. Am Bankende führen sie jeweils eine halbe Drehung aus und absolvieren die Aufgabe in Gegenrichtung.

Ein Zyklus = 1x die Flaschen nach oben strecken, wieder auf Brusthöhe an den Körper heranziehen, 1x Flaschen nach vorne strecken, wieder auf Brusthöhe an den Körper heranziehen, 1x die Flaschen zur Seite führen und wieder an den Körper heranziehen.

Wiederholungszahl der Zyklen in 30 Sekunden und Wertungspunkte

W.-Zahl	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

Übung 7

Benötigte Geräte

-1 Ball

-1 Stoppuhr



Ablauf

Die Kinder gehen in den Grätschstand, nehmen einen Handball beidhändig hinter den Rücken, tippen ihn von hinten durch die gegrätschten Beine auf den Boden, spielen ihn dann mit dem Fuß in die Luft und versuchen ihn wieder aufzufangen.

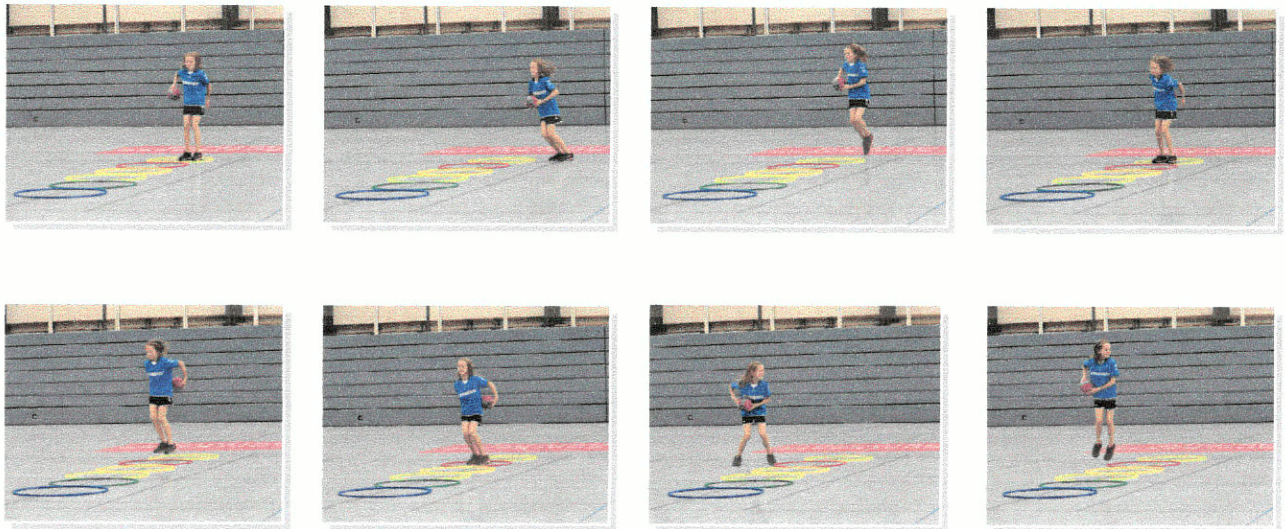
Gelungene Versuche in 30 Sekunden und Wertungspunkte

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

Übung 8

Benötigte Geräte

- 6 Reifen
- 1 Ball
- 1 Stoppuhr



Ablauf

Aus 6 Reifen wird eine Reifenbahn, bei der sich die Reifen jeweils berühren, ausgelegt. Per Schlusssprung springen die Kinder in den ersten Reifen hinein, aus diesem nach links hinaus und wieder hinein, dann in den zweiten hinein und nach rechts hinaus und wieder hinein usw. Bei den Sprüngen lassen die Kinder fortlaufend einen Ball um ihren Körper wandern. Gestoppt wird die Zeit, wenn die Kinder aus dem letzten Reifen hinausgesprungen sind.

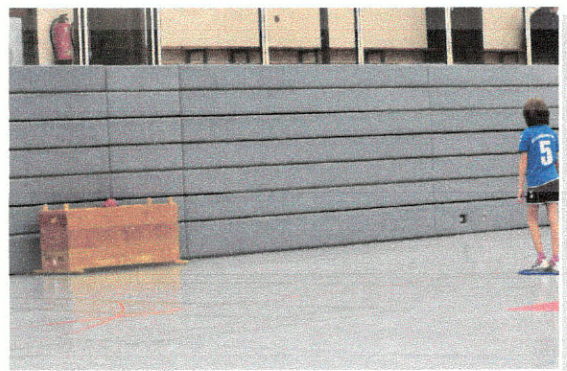
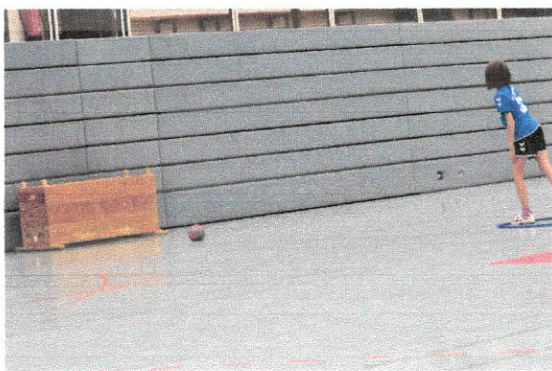
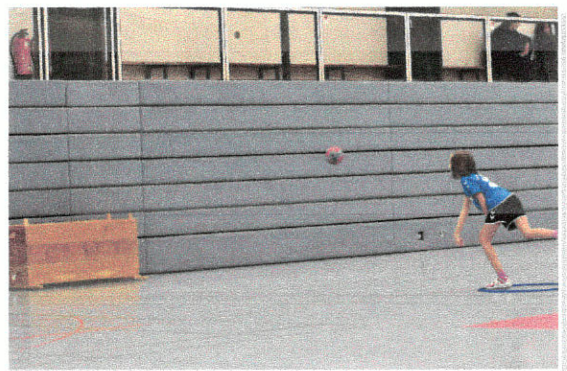
Zeiten und Wertungspunkte

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

Übung 9

Benötigte Geräte

- 1 offener 3 teiliger hoher Kasten
- Bälle
- Abwurfmarkierung
- 1 Maßband



Ablauf

Die Kinder versuchen 6x den Ball aus 6 Metern Entfernung per Aufsetzer in den offenen hohen Kasten, der an der Wand anlehnt, zu werfen. Der Wurf erfolgt dabei jeweils von einer Abwurfmarkierung aus.

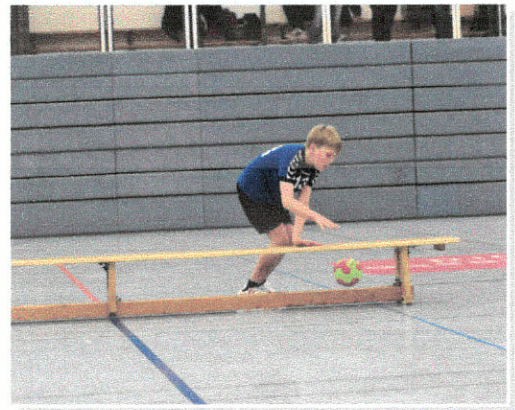
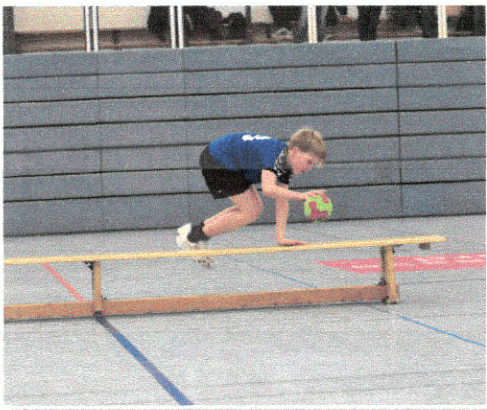
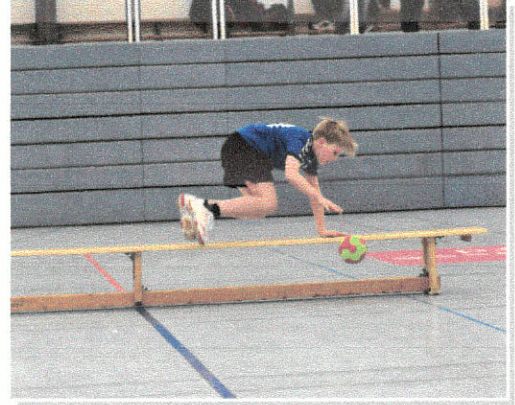
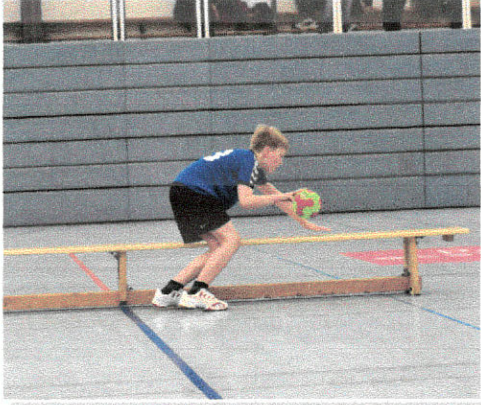
Anzahl gelungener Versuche und Wertungspunkte

Gelungene Versuche	1	2	3	4	5	6
Punkte	4	8	12	16	20	24

Übung 10

Benötigte Geräte

- 1 Turnbank
- Bälle
- 1 Stoppuhr



Ablauf

An der Turnbank absolvieren die Kinder in der Bewegung Einhandhockwenden und prellen dabei mit der geübten Hand ihren Ball. Am Bankende führen sie jeweils eine halbe Drehung aus, absolvieren die Übung in Gegenrichtung usw. Wieviel Hockwenden schaffen sie in 30 Sekunden?

Anzahl der Hockwenden und Wertungspunkte

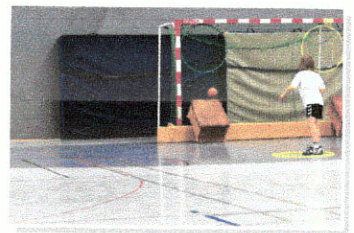
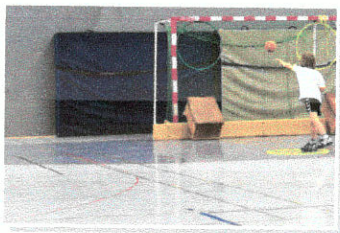
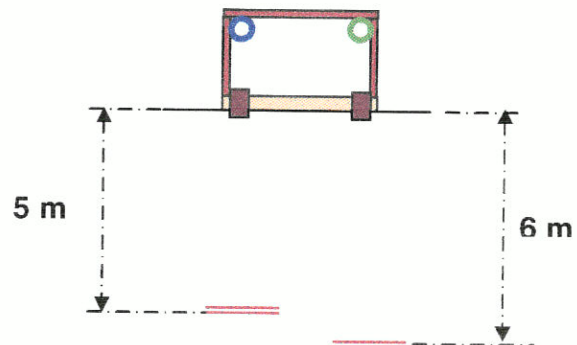
Anzahl der Hockwenden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Anzahl der Hockwenden	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Übung 11

Benötigte Geräte

- 1 Tor
- Bälle
- 2 Reifen
- 2 kleine Kästen
- 1 Bank
- 1 Maßband
- Befestigungsband für die Reifen

Aufbau



Ablauf

Im Tor werden 2 Reifen mit Seilchen o. Ä. in den oberen Torecken fixiert. Vor das Tor wird quer eine um 90° umgekippte Bank gelegt. Auf Höhe der unteren Torecken wird beidseitig je ein kleiner Kasten gegen die Bank gelehnt, so dass sie schräg stehen. Auf ihrer Wurfarmseite versuchen die Kinder je 4x aus 6 Metern Entfernung mit ihrer Wurfhand durch den betreffenden Reifen und 4x gegen den schräggestellten kleinen Kasten zu werfen. Auf der Nichtwurfarmseite agieren die Kinder gleichermaßen aus einer Entfernung von 5 Metern mit der Nichtwurfhand.

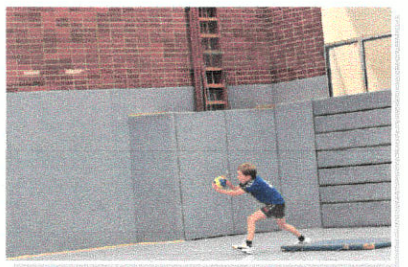
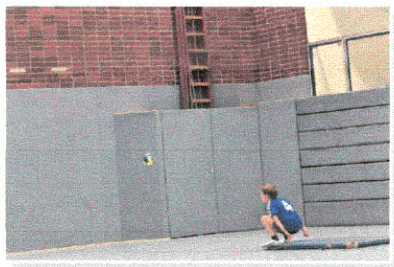
Treffer und Wertungspunkte

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

Übung 12

Benötigte Geräte

- Wand
- Bälle
- 1 Turnmatte
- 1 Bandmaß



Ablauf

Die Vorderkante, einer in Längsrichtung ausgelegten Matte, wird in 5 Metern Entfernung parallel zur Wand ausgerichtet. Von der hinteren Kante der Matte aus versuchen die Kinder nun so gegen die Wand zu werfen, dass sie nach einer Rolle vorwärts den zurückspringen Ball nach einmaligem Auftippen wieder auffangen können. Wie oft gelingt es bei 6 Versuchen?

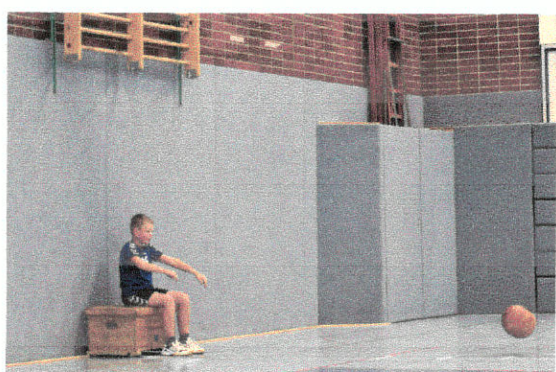
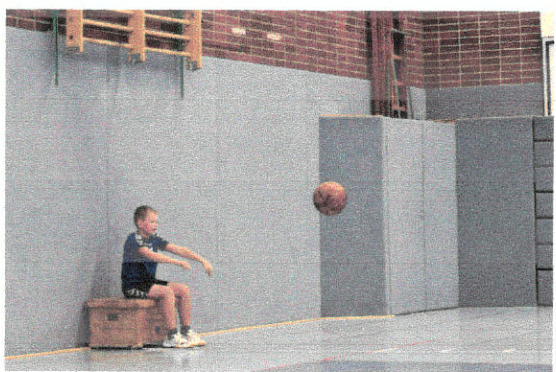
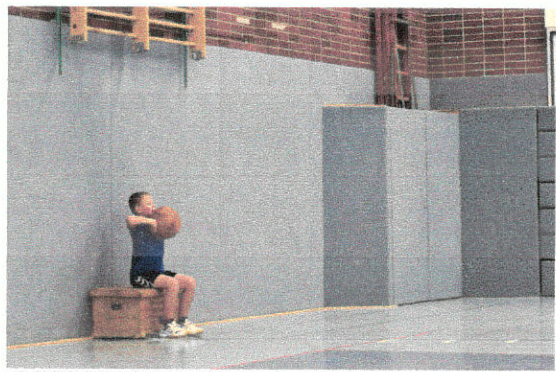
Gelungene Versuche und Wertungspunkte

Gelungene Versuche	1	2	3	4	5	6
Punkte	4	8	12	16	20	24

Übung 13

Benötigte Geräte

- 1 kleiner Kasten
- Ein 2 kg Medizinball
- 1 Bandmaß



Ablauf

Die Kinder sitzen auf einem kleinen Kasten, der an einer Wand steht. Aus dem Sitz heraus versuchen sie nun 3x einen Medizinball per beidhändigem Druckstoß so weit wie möglich zu stoßen. Der beste Versuch wird gewertet. Dabei beginnt die Wertung bei einer Mindestweite von 2,5 Metern. Trifft der Ball zwischen zwei Markierungen auf, so geht die größere Weite in die Wertung ein.

Erzielte Weite und Wertungspunkte

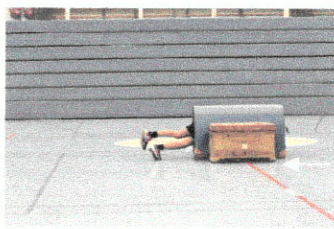
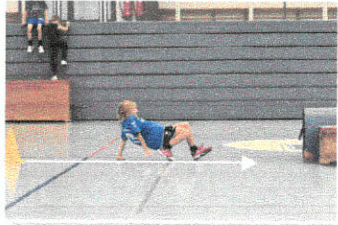
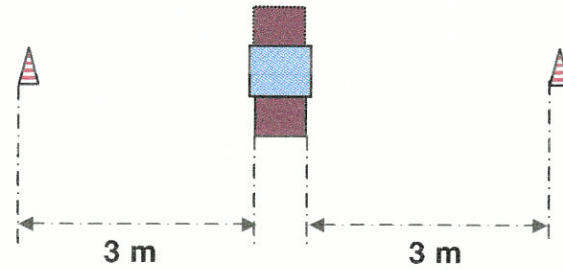
Weite	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
Punkte	9	10	11	12	13	14	15	16
Weite	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
Punkte	17	18	19	20	21	22	23	24

Übung 14

Aufbau

Benötigte Geräte

- 2 kleine Kästen
- 1 Turnmatte
- 2 Pylone
- 1 Bandmaß



Ablauf

Zwischen zwei kleinen Kästen wird eine Turnmatte so eingeklemmt, dass ein Tunnel entsteht. Hinter und vor dem Tunnel steht je eine Pylone als Wendemarke. Die Kinder durchkriechen den Tunnel jeweils 1x im

- Spinnengang fußwärts
- Spinnengang kopfwärts
- Bärgang fußwärts und

-Bärgang kopfwärts, ohne dabei die Matte zu berühren. Die Pylone müssen sie in der aktuellen Bewegung umrunden und dann in die nächste Bewegungsart wechseln.

Sobald sie nach der letzten Bahn mit den Füßen auf Höhe der Pylone sind, wird die Zeit gestoppt. Je Tunnelberührung werden 2 Sekunden zur gestoppten Zeit hinzugezählt.

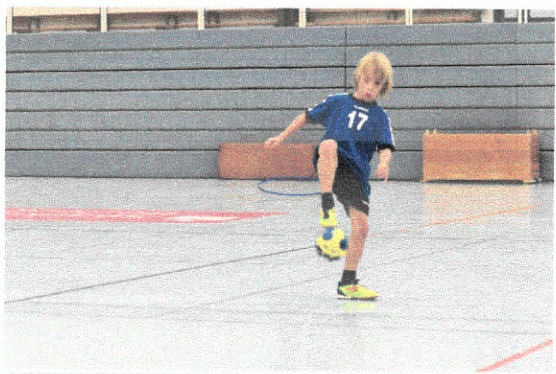
Zeiten und Wertungspunkte

Zeiten (Sek.)	36	38	40	42	44	46
Punkte	24	23	22	21	20	19
Zeiten (Sek.)	48	50	52	54	56	58
Punkte	18	17	16	15	14	13
Zeiten (Sek.)	60	62	64	66	68	70
Punkte	12	11	10	9	8	7

Übung 15

Benötigte Geräte

-Bälle



Ablauf

Die Kinder versuchen in 30 Sekunden einen Handball mit einem Fuß so oft wie möglich zu prellen. Dabei dürfen sie die Füße beliebig oft wechseln.

Anzahl der Prellvorgänge und Wertungspunkte

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

Übung 16

Benötigte Geräte

-1 Bandmaß



Ablauf

Die Kinder führen aus dem Stand 4 beidbeinige Sprünge ohne Pause hintereinander aus. Gemessen wird die Gesamtweite. Liegt die Sprungweite zwischen zwei Markierungen, so fließt die größere Weite in die Wertung ein.

Sprungweiten und Wertungspunkte

Weite	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24