

pivot-BAG für 1. Klasse Grundschule

Inhalt: 2 Bälle, 2 Paar Socken, Luftballons, Traubenzucker, Flyer, Infokarte

In diesem Blogbeitrag spreche ich alle Leser und Leserinnen mit dem in unserem Sport üblichen „Du“ an, denn Handballer:innen verbindet die Leidenschaft zur „schönsten Sportart der Welt“, gleichgültig in welcher Halle und in welcher Situation wir uns begegnen.

Herzlichen Glückwunsch! Dir wurde eine **pivot-BAG** übergeben und deiner 1. Klasse in der Grundschule zur Verfügung gestellt.

Der Inhalt kommt dir vielleicht ungewöhnlich vor, denn Handbälle suchst du hier vergebens. Für Spielanfänger:innen aus den 1. Klassen hat der Spaß und Erfolg im Umgang mit Wurfobjekten oberste Priorität. Die unterschiedlichen Lernerfahrungen helfen später in Ballsportarten, die spezifischen Anforderungen schnell erlernen zu können.

Die Socken sind unterschiedlich befüllt. Dadurch verändert sich die Haptik beim Greifen der Socke. Sie haben deshalb auch unterschiedliche Flugeigenschaften, wenn sie geworfen werden. Das Fangen verlangt eine jeweils angepasste Motorik und Geschicklichkeit (Koordination).

Die Luftballone werden nicht voll aufgeblasen, damit sie gut greifbar sind und bei den Übungen nicht gleich platzen.

Die nachfolgenden Übungen für die Sportobjekte sind nach didaktischen Grundsätzen des Lernens aufgebaut.

Vom Leichten zum Schweren und vom Bekannten zum Unbekannten.

Übungsmodule für den Sportunterricht oder als individuelles Pausenangebot

Neben neuen Erfahrungen durch ganzheitliche Bewegungsangebote lieben Kinder kleine Wettkämpfe und erste Grundformen der Sportspiele mit vereinfachten Regeln. Wir nennen dies im Handball „Mini-Handball“ und es wird in Turnierform meist 4 gegen 4 durchgeführt. Das bedeutet, dass von jeder Mannschaft 4 Spieler auf dem Spielfeld sind, von denen einer im Tor spielt. Im Handball darf jeder Spieler oder jede Spielerin ohne Begrenzung ein- und ausgewechselt werden.

Deshalb besteht eine Mannschaft natürlich aus mehr als 4 Spieler:innen, die alle ihre Einsatzzeiten während des Spiels bekommen.

Für jedes Sportobjekt aus der **pivot-BAG** habe ich Übungsmodule beschrieben und zum Abschluss noch einige Staffelspiele und eine einfache Grundform des „Mini-Handball“ vorgestellt.

Für die nachfolgenden Übungen bauen alle die Stationen auf, an denen sie im Anschluss als Kleingruppe üben. Die Übungszeit pro Station ist variabel, es soll jede Kleingruppe an jeder Station gewesen sein. Der Stationenwechsel erfolgt durch dich, wie bei einem Zirkeltraining. Dann bauen alle wieder ab. Wenn es zügig geht, kann noch gespielt werden.

Übungsmodul mit Softbällen

Zielwurf auf Hütchen, andere Bälle oder Bananenkartons

Material: Langbank evtl. 2, Wurfziele, Bodenmarkierungen oder Reifen

Aufbau: Hütchen, Medizinbälle o.ä., Bananenkartons auf eine Langbank stellen.

Abwurf entsprechend den Möglichkeiten ca 3-4 m vor der Bank, möglichst 2-3 verschiedene Distanzen zur Bank mit Reifen oder Bodenmarkierungen.

Aufgabe: als Rechtshänder mit dem linken Fuß, als Linkshänder mit dem rechten Fuß in den Reifen oder auf die Bodenmarkierung stehen. Nach einer deutlichen Ausholbewegung fest auf die Ziele werfen. Wer eins getroffen, holt den Ball und stellt das Ziel wieder auf. In der Zwischenzeit kann mit dem 2. Ball geworfen werden. Wer hat die höchste Trefferquote z.B. nach 5 Würfen?

Variante: mit beiden Beinen nebeneinander in den Reifen stellen oder auf die Bodenmarkierung und mit beiden Händen den Ball hinter dem Kopf zum Werfen ausholen.

Prellen

Material: evtl. Hütchen, um eine Strecke ca. 2 m zu begrenzen oder einen Slalom aufzubauen

Aufgabe: Den Ball im Stehen neben dem Körper mit der Wurfhand (bei Rechtshändern ist das die rechte Hand, bei Linkshändern entsprechend) 10 x prellen, dann den Ball zum nächsten Kind geben.

Korrekturen: Den Ball nur so hoch prellen, wie die Hüfte ist. Den Ball etwas vor sich und neben sich prellen – darauf soll später das Prellen aus dem Vorwärtslauf entstehen.

Wer schafft dies, ohne den Ball zu verlieren?

Die nächste Schwierigkeit wäre, den Ball im Gehen zu prellen, von einem Hütchen zum anderen und zurück. Den Ball dem nächsten Kind übergeben.

Variante für Geübte: Mit 3 – 4 Hütchen einen geradlinigen Parcours aufbauen, durch den im Slalom geprellt werden soll.

Übungsmodul mit gefüllten Socken

Einzelübung

An 4 Kinder wird je eine Socke verteilt. Falls es mehr Kinder in den Gruppen gibt, wird bei dieser Übung mit einem Partner im Wechsel geübt.

Aufgabe:

Socke vor sich hochwerfen, im Sitzen wieder auffangen. Im Sitzen hochwerfen und im Stehen auffangen.

Socke vor sich hochwerfen, auf dem Rücken liegend auffangen.

Socke hochwerfen, einmal im Stehen um die eigene Achse drehen und wieder auffangen

Die Socken untereinander austauschen, da jede Socke andere Eigenschaften hat!

Partnerübung

2 Kinder bekommen je eine Socke und passen sich diese zu. Nach dem Fangen wird zurückgepasst.

Abstand variabel, mal dichter, mal weiter auseinander

Bei Passen darauf achten, dass die Kinder mit einer Hand werfen.
Ausholbewegung seitlich nach hinten und dabei die Hand höher als den Kopf halten. Krafteinsatz beim Pass so angleichen, dass der Partner fangen kann.

Fußstellung: Schrittstellung – Rechtshänder mit dem linken Fuß nach vorne, Linkshänder entsprechend.

Welches Paar schafft es, 5/7/10 Pässe zu spielen, ohne die Socke fallen zu lassen?

Socken untereinander austauschen.

Übungsmodul mit Luftballons

Material: Langbank

Aufgabe: Auf der breiten Seite der Langbank balancieren und dabei leicht den Luftballon mit der flachen Hand nach oben titschen. Es befinden sich max 2 Kinder gleichzeitig auf der Bank.

Variante: die Langbank mit der schmalen Seite nach oben drehen.

Aufgabe: Auf der breiten Seite der Langbank einen großen Schritt machen, so stehen bleiben und den Luftballon mit einer Hand durch die Beine auf die andere Seite geben. Bei jedem Schritt wiederholen bis zum Ende der Bank.

Variante: die Langbank mit der schmalen Seite nach oben drehen.

Aufgabe: Auf der breiten Seite mit Bauch liegend, die Beine hoch oben anwinkeln, Luftballon zwischen die Füße klemmen und sich mit den Armen über die Bank bis zum Ende ziehen.

Variante: Auf den Rücken legen, Beine anwinkeln, den Luftballon zwischen die Knie klemmen und mit den Armen über Kopf bis zur anderen Seite ziehen.

Kleine Staffelspiele mit den Luftballons oder Socken

Material: Hütchen, Stangen, Medizinbälle, Reifen

Aufbau: Gegenüber einer Startlinie stehen Hütchen o.ä. im Abstand von ca. 5-7 m, zu jeder Gruppe gehört eine Markierung.

Die Klasse in Kleingruppen einteilen, pro Gruppe ca 7-8 Kinder

Alle stehen als Gruppe an einer Startlinie hintereinander gegenüber ihrer Markierung. Das erste Kind hat einen Luftballon oder eine Socke. Socken werden pro Durchgang ausgetauscht.

Darauf achten, dass das nächste Kind erst losläuft, wenn es den Gegenstand hat.

Aufgabe: Das erste Kind trägt den Luftballon oder die Socke und sprintet um das Hütchen und zurück. Es übergibt an das zweite Kind und stellt sich hinten an die Gruppe an. Welche Gruppe ist zuerst mit allen Kindern fertig? Sieger bekommt einen Punkt. Wer hat nach 3-4 Durchgängen die meisten Punkte? Der wird gefeiert!

Variante: Den Luftballon oder die Socke mit beiden Händen über dem Kopf festhalten, um das Hütchen sprinten und dem nächsten Übergeben.

Den Luftballon oder die Socke hinter dem Rücken mit beiden Händen halten und dann um das Hütchen sprinten.

Aufbauvariante:

Mit den Markierungen einen Slalom aufbauen – für jede Gruppe 3 – 4 Markierungen nehmen.

Ablege-Handball: Ball wird auf einer Linie oder an Medizinbälle, in Reifen gelegt

Aufbau und Material: Softball, Schiedsrichterpfeifen, Markierungshemdchen, Hütchen, Stangen o.ä.

Das Feld in der Halle an der Mittellinie mit Hütchen o.ä. abgrenzen. In jeder Hälfte findet ein Spiel mit 2 Mannschaften statt. Die Klasse in 4 Mannschaften einteilen.

Für jede Hälfte wird ein Softball benötigt und Markierungshemdchen. Sollten diese nicht vorhanden sein, dann bitte die Klasse in 2 Mannschaften mit hellen Oberteilen und 2 Mannschaften mit dunklen Oberteilen aufteilen. Es spielt in jeder Hallenhälfte „Hell“ gegen „Dunkel“.

Für jedes Feld wird ein Schiedsrichter benötigt. Einfach fragen, wer das machen möchte und nach einigen Minuten mit einem/r Spieler:in auswechseln.

Die Regeln vor jedem Spiel wiederholen – vielleicht haben manche ein gutes Gedächtnis und unterstützen dich daran.

Für die Variante werden je Feld 4 Medizinbälle oder Reifen gebraucht, welche an die Eckpunkte des Feldes gelegt werden

Aufgabe: Der Ball muss auf die Seitenauslinie gelegt werden, die von dir bestimmt wurde. Dann gibt es einen Punkt. Vom Ablagepunkt nimmt die andere Mannschaft den Ball auf und versucht diesen auf die gegenüberliegende Seitenauslinie zu legen. Jede Mannschaft hat also eine festgelegte Seitenauslinie, auf der sie den Ball zum Punkten ablegen muss.

Regeln: Mit dem Ball darf nur 3 Schritte ohne Prellen gelaufen werden. Mit Prellen gibt es normalerweise keine Einschränkung. Wenn es Schüler:innen gibt, die alles im Alleingang machen, kann das Prellen auf 2 mal eingeschränkt werden. Wer beim Prellen den Ball in die Hand nimmt, muss abspielen oder den Ball auf der Linie ablegen. Bei Fehlern gibt es einen Freiwurf für den Gegner an der Stelle des Fehlers. Der Freiwurf muss als Pass und im Stehen ausgeführt werden.

Geht der Ball ins Aus, bekommt ihn der Gegner und wirft ihn, an der Stelle zu seinen Mitspieler:innen, an der er ins „Aus“ gegangen ist.

Ein Ball, der in der Luft ist, auf dem Boden rollt oder geprellt wird, darf vom Gegner „erobert“ werden. Körperkontakt gehört zwar zum Handball, aber in dieser Altersstufe empfehle ich ohne Körperkontakt zu spielen.

Wichtig ist, dass jeder mitspielen kann: Ob als „Balleroberer:in“ oder „Punktemacher:in“. Das Zusammenspielen ist in diesem Alter eine große Herausforderung. Meist fehlt der Überblick für den/die freie/n Mitspieler:in und die Technik, diese/n auch erfolgreich anspielen zu können. Je öfter dieses Spiel angeboten wird, desto mehr Spaß macht es, weil sich der Erfolg dann einstellt.

Variante für Fortgeschrittene:

Statt den Ball auf die Linie zu legen, um einen Punkt zu machen, muss er jetzt an einen Medizinball oder in einen Reifen gelegt werden. Zu jeder Mannschaft gehören 2 Reifen o.ä. zum Punkten.

Es sind die beiden Reifen, die auf derselben Linie an den Eckpunkten liegen. Die Herausforderung ist nun, zu überblicken, welcher Reifen ohne Bewachung ist. Jetzt muss auf engem Raum der Körper eingesetzt werden, um den Ball im Reifen unterzubringen.