

# Vielseitigkeitstest

Saison 2024/2025

25./26. Januar 2025

Handballkreis Münsterland



# Übung 1

## 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.

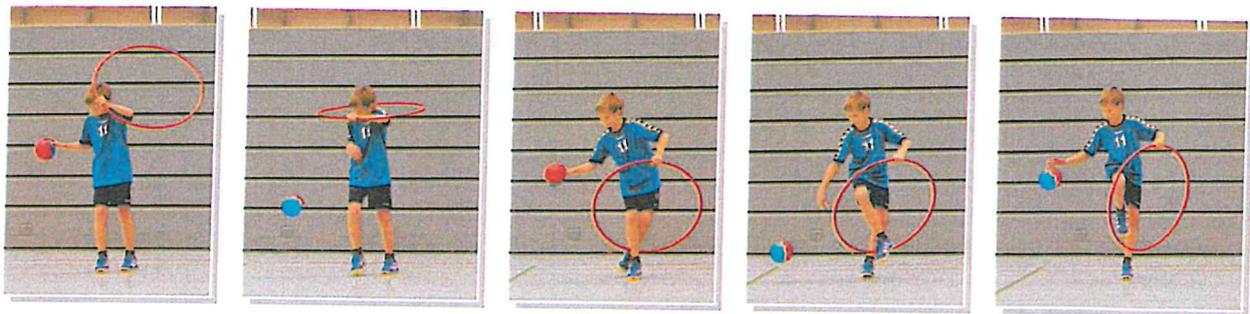
## Zeiten und Wertungspunkte

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 2

## 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

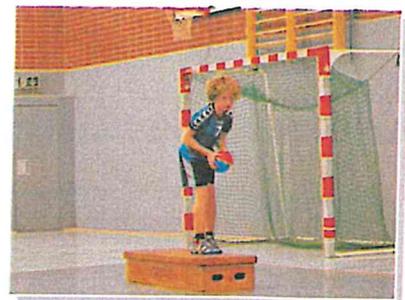
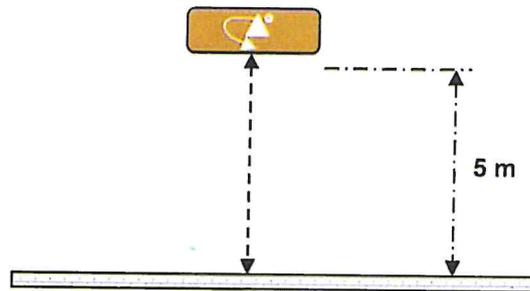
W.-Zahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

# Übung 3

## 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.

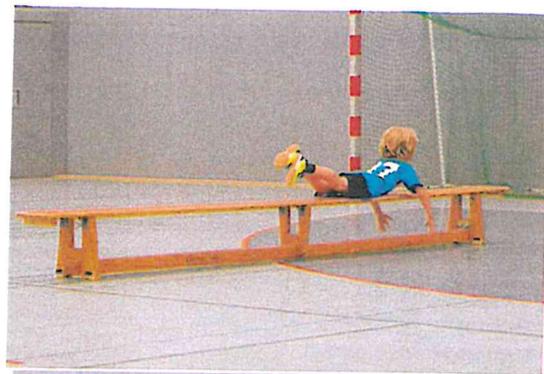
## Anzahl der gefangenen Bälle und Wertungspunkte

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

# Übung 4

## 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

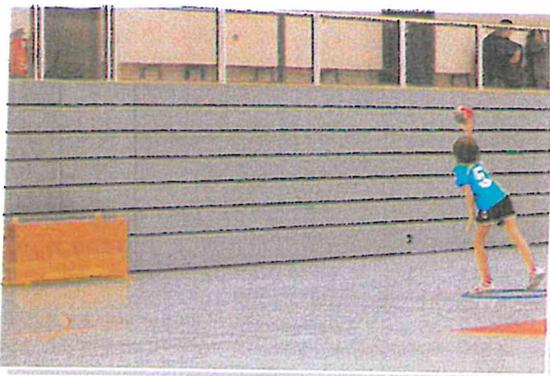
Zeit	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Zeit	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1



# Übung 6

## Benötigte Geräte

- 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.

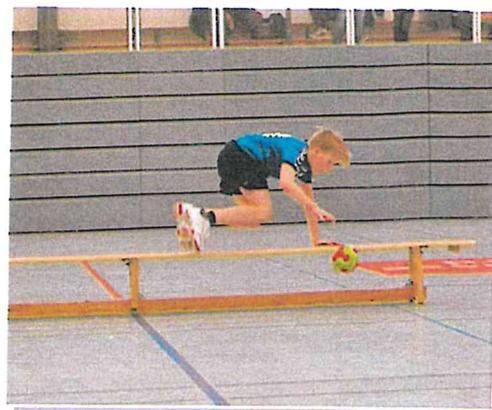
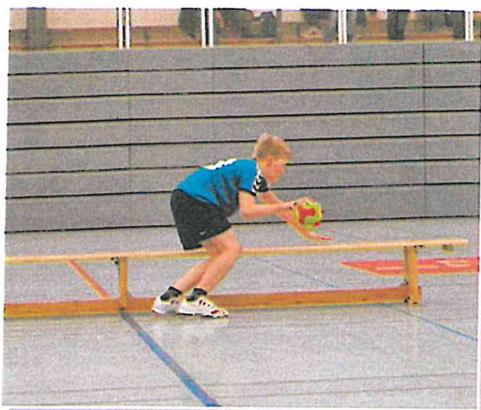
## Anzahl gelungener Versuche und Wertungspunkte

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

# Übung 7

## 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?

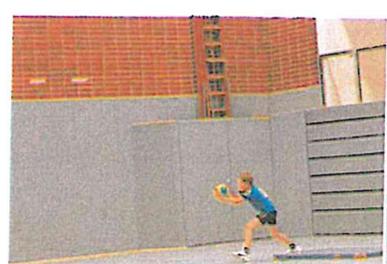
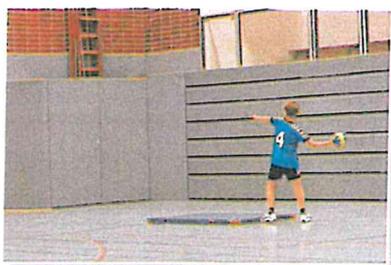
## Anzahl der Hockwenden und Wertungspunkte

<b>Anzahl der Hockwenden</b>	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
<b>Anzahl der Hockwenden</b>	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

- 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