

Übungskatalog Vielseitigkeitsparcours

Übung 1 - Beweglichkeitsparcours.....	2
Übung 2 - Rückwärtswurf vom Kastenteil	3
Übung 3 - Bankziehen und Spinnengang.....	4
Übung 4 - Balance-Akt mit Flaschen.....	5
Übung 5 - Reifensprungbahn	6
Übung 6 - Kasten-Aufsetzer-Zielwurf	7
Übung 7 - Prell-Hockwenden an der Bank	8
Übung 8 - Zielwürfe	9
Übung 9 - Medizinball-Druckstoß	10
Übung 10 - Durch den Mattentunnel	11
Übung 11 - Vier-Sprung	12
Übung 12 - Bankschieben mit Wasserflasche.....	13
Übung 13 - Ball hochhalten	14
Übung 14 - Ball gegen die Bank rollen.....	15
Übung 15 - Sprinten mit Ballgefühl.....	16
Übung 16 - Kastenschieben	17
Übung 17 - Werfen-Klatschen-Fangen.....	18
Übung 18 - Medizinball-Transport	19
Übung 19 - Weichbodenüberquerung	20
Übung 20 - Zielwerfen mit geübter und ungeübter Hand	21

Übung 1 - Beweglichkeitsparcours¹

Benötigte Geräte:

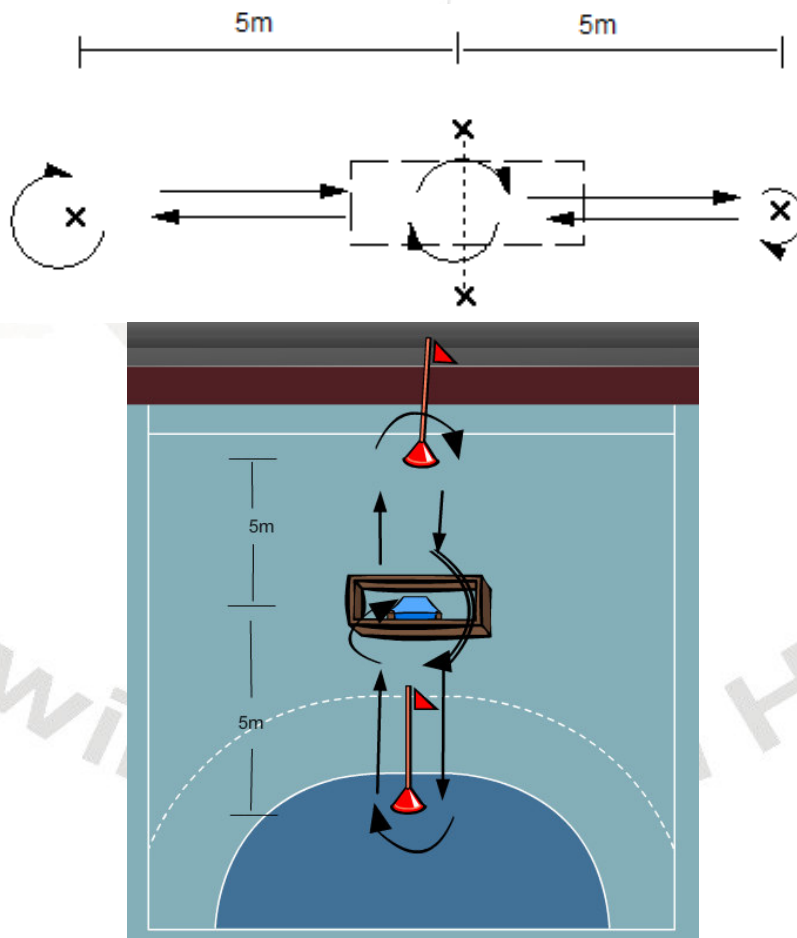
- 1 Matte als Fallschutz
- 1 Kastenzwischenteil oder eine Hürde mit einer Höhe von 50 cm
- 2 Pylone

Ablauf:

Die Kinder starten an Pylon 1, überspringen das aufgekantete Kastenteil und umlaufen den gegenüberliegenden Pylon 2. Auf dem Rückweg durchkriechen sie das Kastenteil und umlaufen dann wieder den Startpylon 1. Danach folgt der nächste Durchgang. Gewertet wird nach 30 Sekunden gem. der Wertungstabelle:

Wertungstabelle:

Erreicht	Kasten Hinlauf Dg. 1	Pylone 2 Dg. 1	Kasten Rücklauf Dg. 1	Startpylone zu Dg. 2	Kasten Hinlauf Dg. 2	Pylone 2 Dg. 2	Kasten Rücklauf Dg. 2	Startpylone Zu Dg. 3
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8
Erreicht	Kasten Hinlauf Dg. 3	Pylone 2 Dg. 3	Kasten Rücklauf Dg. 3	Startpylone zu Dg. 4	Kasten Hinlauf Dg. 4	Pylone 2 Dg. 4	Kasten Rücklauf Dg. 4	Startpylone Zu Dg. 5
Punkte	9	10	11	12	13	14	15	16



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford

Übung 2 - Rückwärtswurf vom Kastenteil¹

Benötigte Geräte:

- 1 Kastenoberteil
- 4-6 Handbälle

Ablauf:

Die Kinder stehen (mit dem Rücken Richtung Wand) auf einem Kastenoberteil; werfen ihren Ball von vorne durch die gegrätschten Beine gegen die Wand (Bild 1) und versuchen, den zurückspringenden Ball wieder aufzufangen (Bild 2).

Das Kastenteil liegt 3 m vor der Wand.

Gewertet wird nach 30 Sekunden die Anzahl der gelungenen Versuche. Hierbei ist es egal, ob der Ball direkt wieder gefangen wird oder zuvor aufgesetzt hat. Wichtig ist nur, dass das Kind beim Fangen auf dem Kastenteil steht.

Die restlichen Kinder an dieser Station sammeln die Bälle immer wieder auf.

Wertungstabelle:

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



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford

Übung 3 - Bankziehen und Spinnengang¹

Benötigte Geräte:

- 1 Langbank
- Ggf. 1 Teppichfliese

Ablauf:

Auf der Langbank wird innerhalb einer Strecke von 3 m alle 50 cm eine Markierung aufgebracht. Die Kinder ziehen sich in Bauchlage über die Bank. Haben sie das Ende der Markierung nach 3 m mit der Hüfte erreicht, verlassen sie diese und bewegen sich im Spinnengang seitwärts (Füße auf der Bank, Hände auf dem Boden) zurück. Gewertet wird nach 30 Sekunden gem. Wertungstabelle.

Wertungstabelle:

Erreichte Markierung (in cm) Hinweg (Bankziehen)	50	100	150	200	250	300
Punkte	1	2	3	4	5	6
Erreichte Markierung (in cm) Rückweg (Spinnengang)	50	100	150	200	250	300
Punkte	8	10	12	14	16	18



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford

Übung 4 - Balance-Akt mit Flaschen¹

Benötigte Geräte:

- 1 Langbank
- 2 wassergefüllte ½ -Liter-Plastikflaschen

Ablauf:

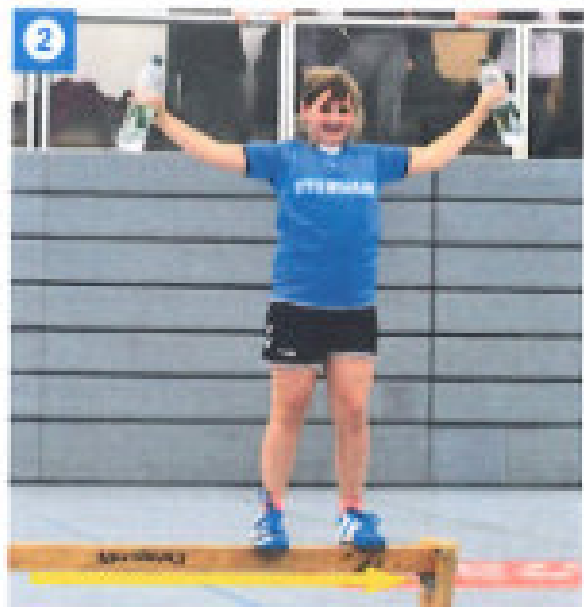
Die Kinder halten in jeder Hand eine Flasche, balancieren seitwärts über den Banksteg und absolvieren folgende Aufgaben:

Flaschen nach vorn strecken (Bild 1) und wieder zur Brust ziehen, nach oben strecken (Bild 2) und zur Brust ziehen (= 1 Zyklus). Am Bankende führen sie jeweils eine halbe Drehung aus und absolvieren die Aufgabe in Gegenrichtung.

Gewertet wird die Anzahl der Zyklen nach 30 Sekunden.

Wertungstabelle:

Anzahl Zyklen	3	4	5	6	7	8
Punkte	2	4	6	8	10	12
Anzahl Zyklen	9	10	11	12	13	14
Punkte	14	16	18	20	22	24



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford

Übung 5 - Reifensprungbahn¹

Benötigte Geräte:

- 5 Reifen
- 1 Ball
- 2 Stationsbetreuer

Ablauf:

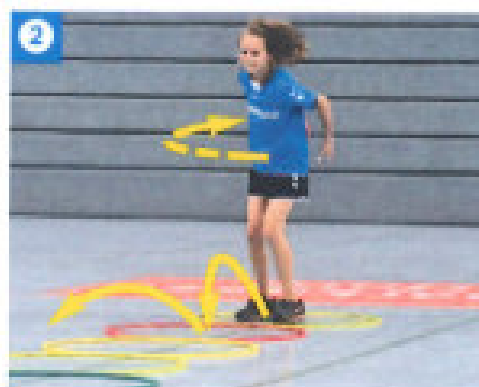
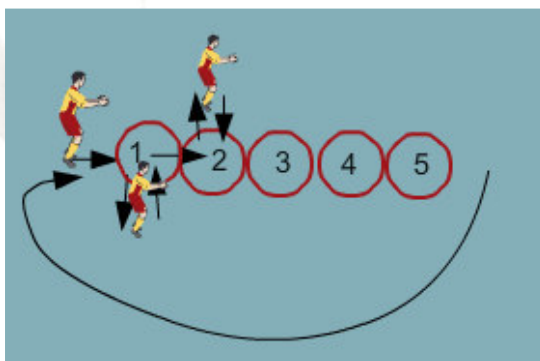
Die Reifen in einer Reihe ohne Abstand hintereinanderlegen. Die Kinder springen per Schlussprung vorwärts in den ersten Reifen hinein, nach seitwärts nach rechts heraus und seitwärts wieder hinein, dann einen Reifen nach vorn, seitwärts nach links heraus und seitwärts wieder hinein usw. Dabei kreisen sie fortlaufend einen Ball um ihren Körper. Nach dem Sprung aus dem 5. Reifen heraus laufen sie zurück zum ersten Reifen und beginnen mit Runde 2.

Hierbei soll ein zweiter Stationsbetreuer die Kinder unterstützen, in dem fortwährend die Richtung angesagt oder angezeigt wird.

Gewertet wird die Anzahl der erreichten Reifen nach 30 Sekunden.

Wertungstabelle:

Erreichte Reifen	1	2	3	4	5	6
Punkte	1	2	3	4	5	6
Erreichte Reifen	7	8	9	10	11	12
Punkte	7	8	9	10	11	12



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford

Übung 6 - Kasten-Aufsetzer-Zielwurf¹

Benötigte Geräte:

- 6 Bälle
- 1 offener dreiteiliger Kasten
- 1 Reifen oder alternativ ein 50 cm x 50 cm aufgeklebtes Abwurfquadrat

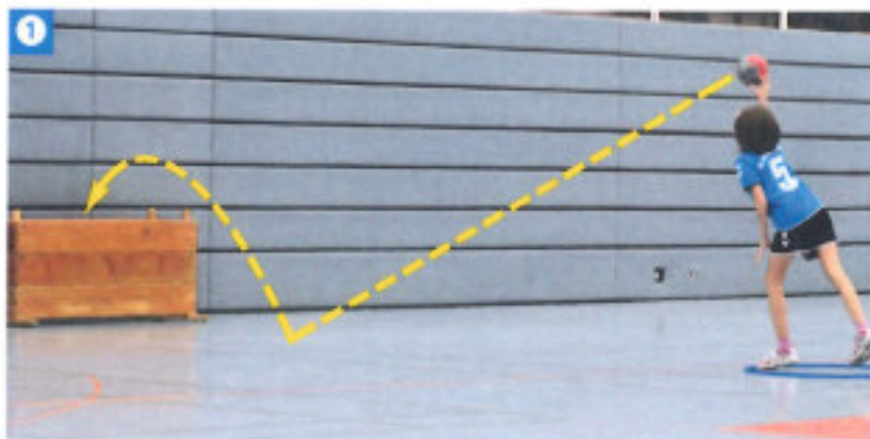
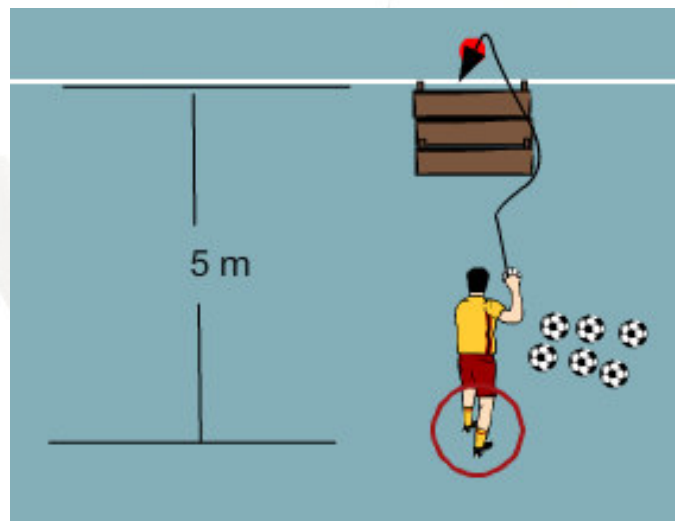
Ablauf:

Die Kinder versuchen 6 Bälle per Aufsetzer in den an der Wand stehenden Kasten zu werfen. Der Wurf erfolgt aus 5 m Entfernung von einer entsprechenden Abwurfmarkierung aus. Die restlichen Kinder sammeln die Bälle, die nicht im Kasten gelandet sind, ein und spielen sie zurück. Erzielt ein Kind den 6. Treffer vor Ablauf der Zeit, erhält es 4 Zusatzpunkte.

Gewertet wird die Anzahl der Treffer nach 30 Sekunden.

Wertungstabelle:

Kastentreffer	1	2	3	4	5	6	Übung geschafft vor Zeitablauf
Punkte	4	8	12	16	20	24	28



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford

Übung 7 - Prell-Hockwenden an der Bank¹

Benötigte Geräte:

- 1 Langbank
- 1 Ball

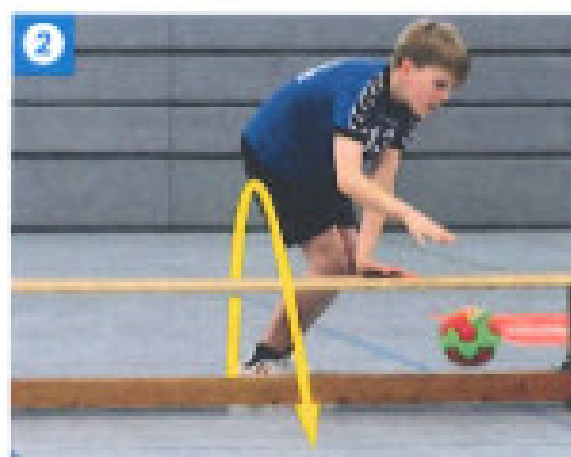
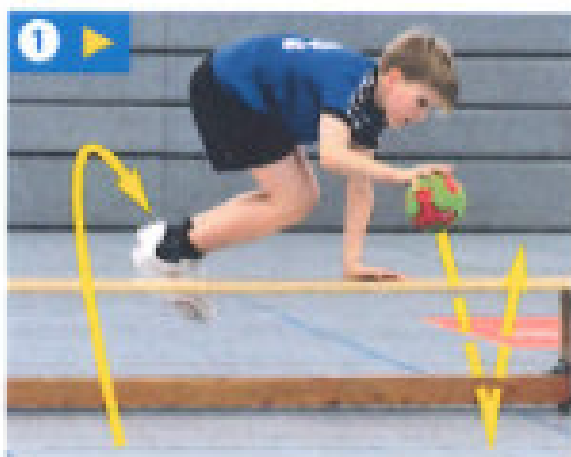
Ablauf:

An der Langbank absolvieren die Kinder in der Bewegung Einhandhockwenden und prellen dabei mit der geübten Hand einen Ball. Am Bankende führen sie jeweils eine halbe Drehung aus, absolvieren die Übung in Gegenrichtung usw.

Gewertet wird die Anzahl der Hockwenden nach 30 Sekunden.

Wertungstabelle:

Anzahl der Hockwenden	1	2	3	4	5	6	7
Punkte	1	2	3	4	5	6	7
Anzahl der Hockwenden	8	9	10	11	12	13	14
Punkte	8	9	10	11	12	13	14



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford

Übung 8 - Zielwürfe¹

Benötigte Geräte:

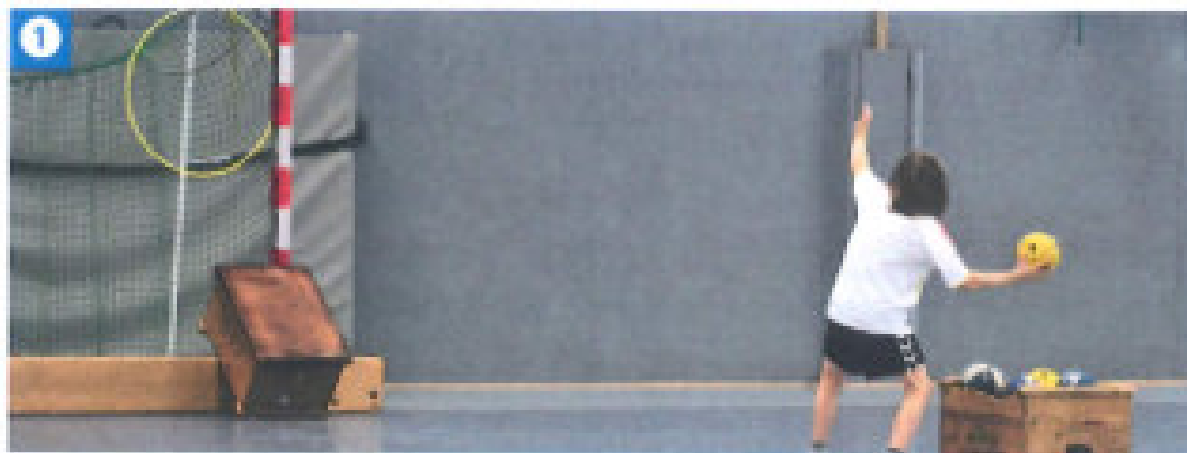
- Tor
- 8 Bälle
- Reifen mit Befestigungsband
- 2 kleine Kästen
- 1 Langbank
- Abwurfmarkierung

Ablauf:

Den Reifen in der oberen Ecke fixieren. In der unteren Torecke lehnt ein kleiner Kasten gegen eine um 90° gekippte Bank, die vor dem Tor liegt. Die Kinder werfen abwechselnd mit rechts und links 4-mal auf den Kasten, danach abwechselnd mit rechts und links 4-mal auf den Reifen. Die Würfe erfolgen aus 5 m Entfernung von einer entsprechenden Abwurfmarkierung aus. Gewertet wird die Anzahl der Treffer.

Wertungstabelle:

Anzahl der Treffer	1	2	3	4	5	6	7	8
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford

Übung 9 - Medizinball-Druckstoß¹

Benötigte Geräte:

- 1 kleiner Kasten
- 1 Medizinball (1 Kg)
- 1 Bandmaß

Ablauf:

Die Kinder sitzen auf einem kleinen Kasten, der an einer Wand steht (Bild 1). Aus dem Sitz heraus versuchen sie 3-mal einen Medizinball per beidhändigem Druckstoß so weit wie möglich zu stoßen (Bild 2). Der beste Versuch wird gewertet. Trifft der Ball zwischen zwei Markierungen auf, so zählt die größere Weite.

Wertungstabelle:

Weite in Meter	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford

Übung 10 - Durch den Mattentunnel¹

Benötigte Geräte:

- 2 kleine Kästen
- 1 Turnmatte
- 2 Hütchen

Ablauf:

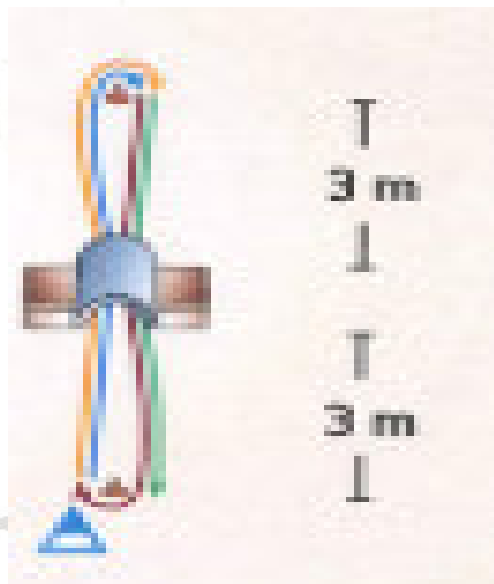
Zwischen 2 kleinen Kästen wird eine Turnmatte so eingeklemmt, dass ein Tunnel entsteht. Hinter und vor dem Tunnel steht je ein Hütchen als Wendemarke. Die Kinder durchkriechen in folgender Reihenfolge den Parcours:

- Hin zum Tunnel im Bärengang kopfwärts
- Nach dem Tunnel zur ersten Wendemarke im Spinnengang fußwärts
- Ab der Wendemarke zurück zum Tunnel im Bärengang fußwärts
- Nach dem Tunnel bis zur zweiten Wendemarke im Spinnengang kopfwärts

Gewertet wird nach 30 Sekunden gem. der Wertungstabelle:

Wertungstabelle:

Erreicht	Tunnel Hinlauf Dg. 1	Wendemarke 1 Dg. 1	Tunnel Rücklauf Dg. 1	Wendemarke 2 Dg. 1
Punkte	2	4	6	8
Erreicht	Tunnel Hinlauf Dg. 2	Wendemarke 1 Dg. 2	Tunnel Rücklauf Dg. 2	Wendemarke 2 Dg. 2
Punkte	10	12	14	16



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford

Übung 11 - Vier-Sprung¹

Benötigte Geräte:

- 1 Bandmaß

Ablauf:

Die Kinder führen aus dem Stand beidbeinige Sprünge ohne Pause nacheinander aus. Gemessen wird die Gesamtweite. Liegt die Weite zwischen zwei Markierungen, so zählt die größere Weite.

Wertungstabelle:

Weite in Meter	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16
Weite in Meter	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5
Punkte	18	20	22	24	26	28	30	32



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford

Übung 12 - Bankschieben mit Wasserflasche¹

Benötigte Geräte:

- 2 Langbänke hintereinander
- 2 wassergefüllte ½ -Liter-Plastikflaschen
- 1 Teppichfliese

Ablauf:

Auf der Teppichfliese schieben dich die Kinder mit den Flaschen in den Händen per Beinarbeit kopfwärts über die Bank (Bild 1). Nach jedem Beinschub führen sie die Flaschen nach oben (Arme ganz strecken) und wieder an den Körper heran (Bild 2).

(1-mal Arme und 1 Beinschub = 1 Zyklus)

Beim Erreichen des Bankendes drehen sie sich um und machen die Übung auf dem Rückweg weiter.

Gewertet wird die Anzahl der Zyklen nach 30 Sekunden.

Wertungstabelle:

Anzahl Zyklen	3	4	5	6	7	8
Punkte	2	4	6	8	10	12
Anzahl Zyklen	9	10	11	12	13	14
Punkte	14	16	18	20	22	24



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford

Übung 13 - Ball hochhalten¹

Benötigte Geräte:

- 2 Bälle
- 2 Markierungen

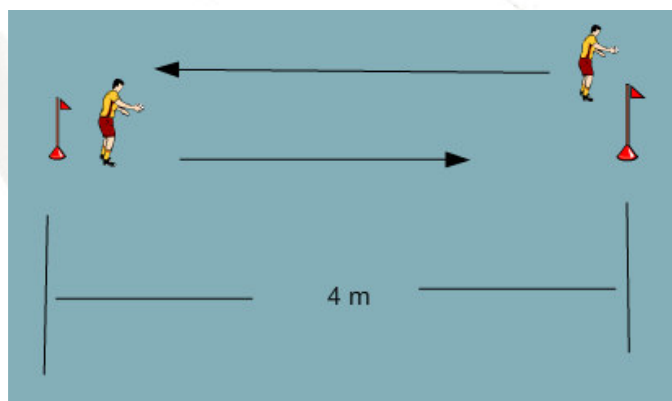
Ablauf:

Zwischen zwei Markierungen (Abstand 4 m) einen Ball mit einem zweiten Ball 30 Sekunden fortlaufend in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung in die Höhe spielen. Erlaubt sind hierbei sowohl einhändiges als auch beidhändiges Spielen.

Gewertet wird die Anzahl der Ballkontakte.

Wertungstabelle:

Anzahl der Ballkontakte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Anzahl der Ballkontakte	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Punkte	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford

Übung 14 - Ball gegen die Bank rollen¹

Benötigte Geräte:

- 2 Langbänke
- 1 Handball

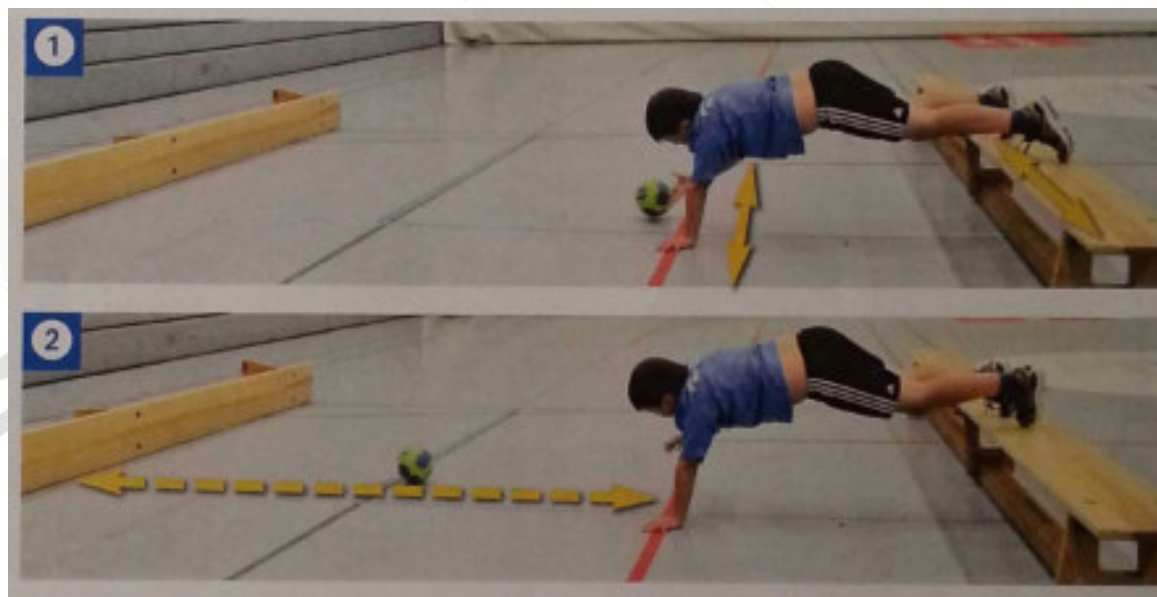
Ablauf:

Zwei Bänke parallel zueinander aufstellen (Abstand 5 m). In Liegestützposition (Füße auf der aufgestellten Bank) bewegen sich die Kinder ununterbrochen seitlich hin und her; dabei müssen sie vor jedem Richtungswechsel den Ball mindestens zweimal gegen die gegenüberliegende Bank rollen.

Gewertet wird die Anzahl der Ballkontakte nach 30 Sekunden.

Wertungstabelle:

Anzahl der Ballkontakte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Anzahl der Ballkontakte	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Punkte	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford

Übung 15 - Sprinten mit Ballgefühl¹

Benötigte Geräte:

- 1 Kastenzwischenteil
- 1 Handball
- 1 Startmarkierung

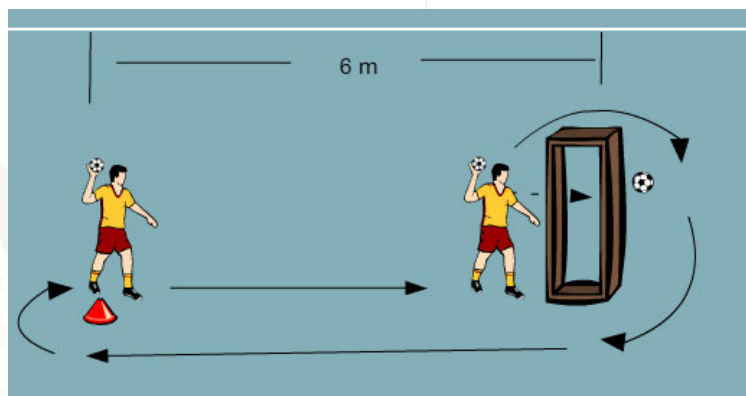
Ablauf:

Von der Startmarkierung (Bild 1) über eine Strecke von 6 Metern prellen, durch ein aufgekantetes Kastenzwischenteil tippen (Bild 2), das Zwischenteil umlaufen, den Ball wieder annehmen und zurück zur Startposition prellen. Danach erfolgt Handwechsel.

Gewertet wird die Wiederholungszahl nach 30 Sekunden.

Wertungstabelle:

Wiederholungszahl	1	2	3	4	5	6	7
Punkte	4	8	12	16	20	24	28



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford

Übung 16 - Kastenschieben¹

Benötigte Geräte:

- 1 kleiner Kasten
- 2 Markierungen

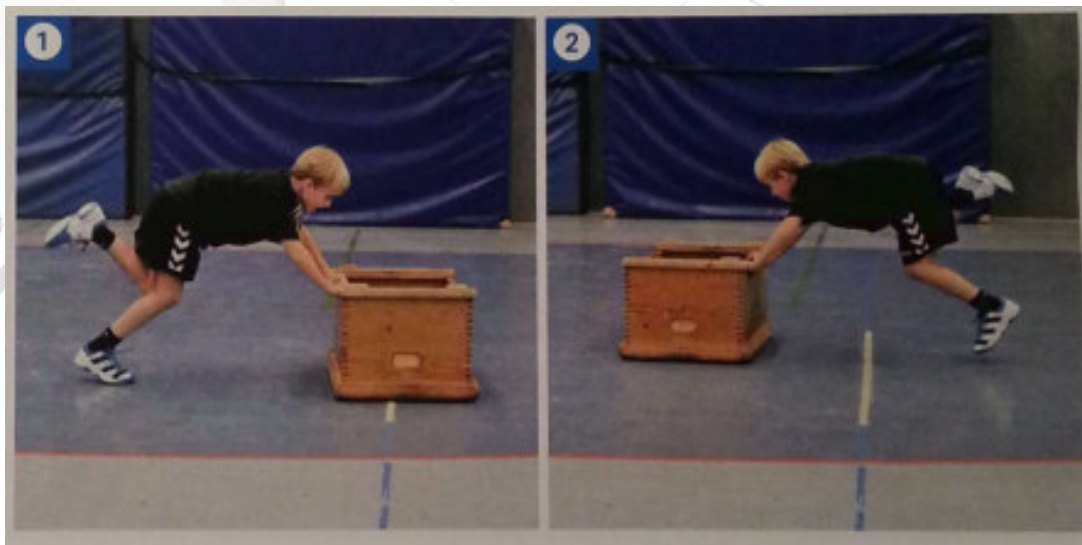
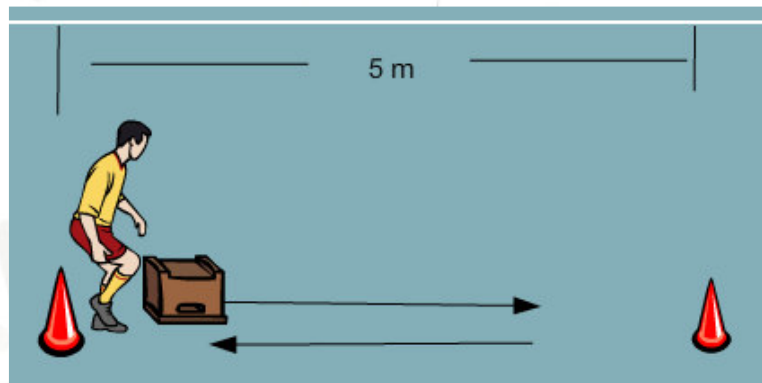
Ablauf:

Über eine Strecke von 5 Metern wird ein umgedrehter kleiner Kasten (mit Lederseite auf dem Boden) einbeinhüpfend zwischen zwei Markierungen 30 Sekunden hin- und hergeschoben. An den Wendemarken erfolgt jeweils ein Sprungbeinwechsel (Bilder 1 und 2)

(Von Markierung zu Markierung = 1 Streckenabschnitt)

Wertungstabelle:

Streckenabschnitt	1	2	3	4	5	6	7
Punkte	4	8	12	16	20	24	28



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford

Übung 17 - Werfen-Klatschen-Fangen¹

Benötigte Geräte:

- 1 Handball

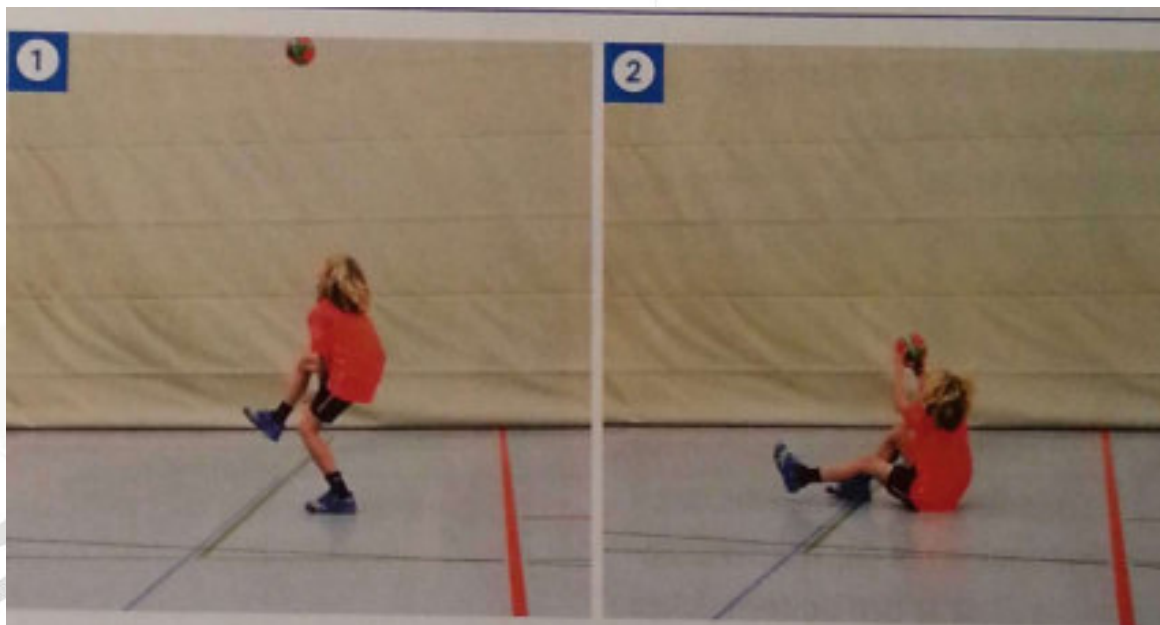
Ablauf:

Den Handball im Stand anwerfen, einmal unter dem rechten Bein die Hände zusammenklatschen (Bild 1) und den Ball im Sitzen auffangen (Bild 2). Jetzt erfolgt der Anwurf aus dem Sitz, nach dem Aufrichten unter dem linken Bein die Hände zusammenklatschen, anschließend den Ball im Stand auffangen (= 1 Zyklus) usw.

Gewertet wird die Anzahl der Zyklen nach 30 Sekunden.

Wertungstabelle:

Anzahl Zyklen	1	2	3	4	5	6	7
Punkte	4	8	12	16	20	24	28



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford

Übung 18 - Medizinball-Transport¹

Benötigte Geräte:

- 3 Medizinbälle
- 3 Reifen
- Startmarkierung

Ablauf:

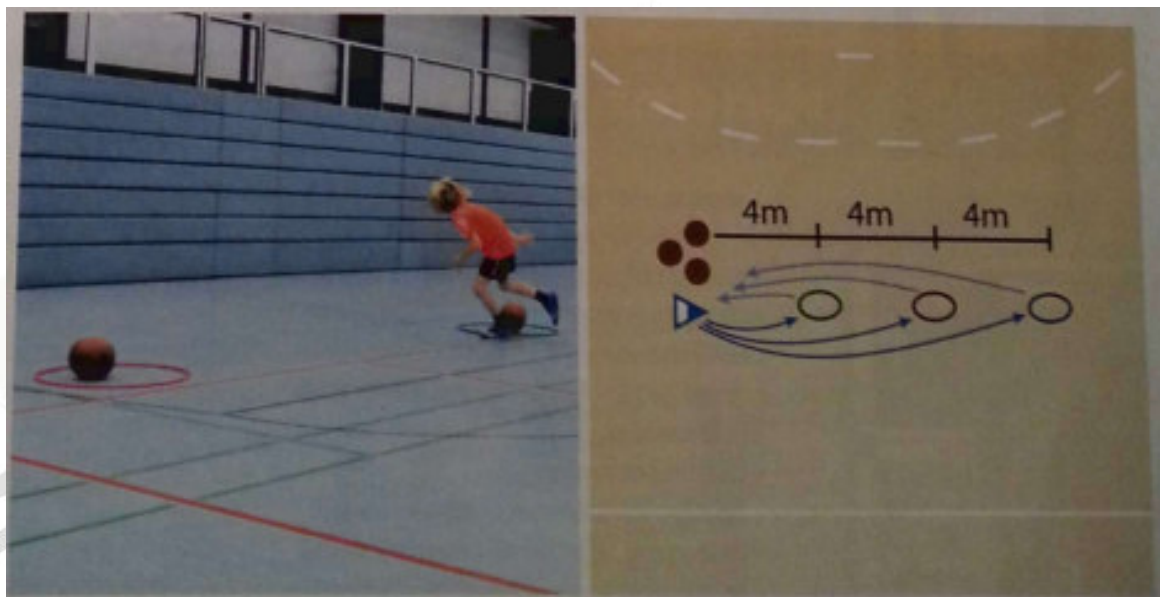
Von einer Startlinie beginnend, im Abstand von 4 Metern 3 Reifen auslegen. Die Kinder transportieren die 3 Medizinbälle nacheinander in die Reifen 1- 3 und holen sie nacheinander in umgekehrter Reihenfolge wieder zurück.

Einen Ball im Reifen ablegen = 1 Transport

Einen Ball aus dem Reifen aufnehmen und hinter der Startlinie ablegen = 1 Transport

Wertungstabelle:

Anzahl Transporte	1	2	3	4	5	6	7
Punkte	2	4	6	8	10	12	14



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford

Übung 19 - Weichbodenüberquerung¹

Benötigte Geräte:

- 1 große Weichbodenmatte
- 1 Luftballon

Ablauf:

Die Kinder absolvieren auf einem Weichboden eine Bahn Bärenang (Bild 1), eine Bahn Einbeinhüpfen (Bild 2) und eine Bahn mit einem zwischen den Beinen eingeklemmten Ballon (Bild 3). Bei den ersten zwei Bewegungsarten den Ballon mit den Händen im Spiel halten. Nach jedem Teilabschnitt die Matte verlassen und neu starten.

Zeit 30 Sekunden.

Wertungstabelle:

Teilabschnitte	1	2	3	4	5	6	7
Punkte	4	8	12	16	20	24	28



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford

Übung 20 - Zielwerfen mit geübter und ungeübter Hand¹

Benötigte Geräte:

- 1 kleiner Kasten
- 3 Luftballons
- 3 Pylone
- 8 Bälle

Ablauf:

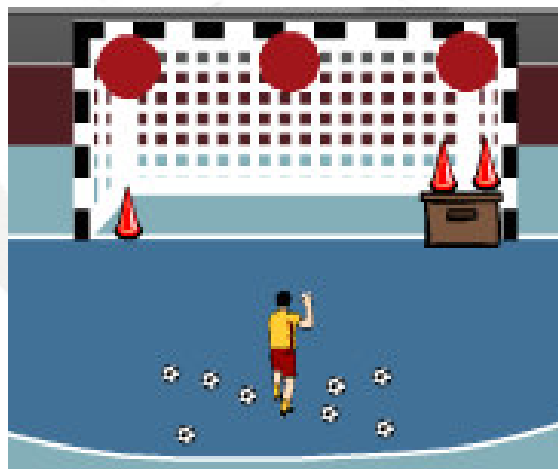
Die in den oberen Torecken bzw. mittig an der Latte fixierten Luftballons aus 4 m Entfernung mit der geübten Hand abwerfen. Die Ziele in den unteren Ecken (ein Pylon in der einen, 2 Pylone auf einem kleinen Kasten in der anderen Ecke) aus 3 m mit der ungeübten Hand abwerfen.

Zuerst 4 Bälle mit der geübten Hand auf die Luftballons, anschließend 4 Bälle mit der ungeübten Hand auf die Pylone.

Max. Zeit 30 Sekunden

Wertungstabelle:

Trefferzahl	1	2	3	4	5	6	7	8
Punkte	4	8	12	16	20	24	28	32



¹ Mit freundlicher Unterstützung des Handballkreises Bielefeld-Herford