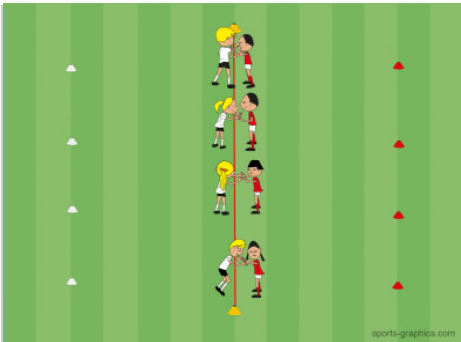




#1 HÄHNE & PANDAS

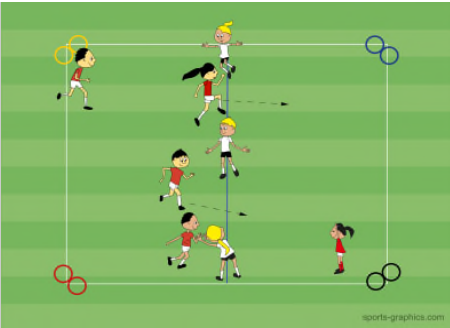
Laufen, Springen & Kampfspiele

Dauer	Beschreibung	Organisation/ Skizze	Material
10'	<p>Offen starten Die Kinder sind Hähne und stellen sich in zwei Reihen gegenüber einer Linie auf. Sie versuchen sich Hand in Hand aus dem Gleichgewicht zu bringen. Ist der Kampf vorbei, müssen beide zu ihrem Hütchen rennen und sofort wieder zurück in die Ausgangsposition. Für den Sieg beim Kampf gibt es einen Punkt und für den Sieg zum Hütchen und wieder zurück gibt es ebenfalls einen Punkt.</p> <p>Üben</p> <ul style="list-style-type: none">– Gleichgewicht halten– Kraft- resp. Körpereinsatz variieren– Körperschwerpunkt nutzen <p>Wetteifern Wer hat nach 5 Kämpfen am meisten Punkte gesammelt?</p>		<p>– Linie</p> <p>→ Wichtig sind allgemeine Kampfregeln: Sicherheitswort, nicht beißen, an den Haaren ziehen etc.</p>



#2 ACHTUNG QUALLE

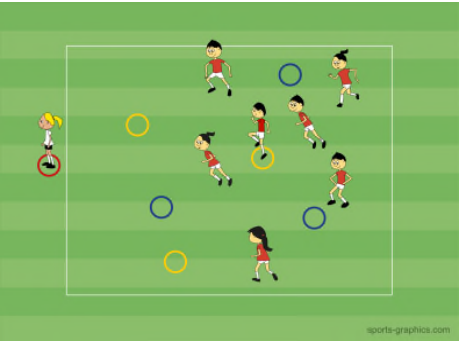
Tanzen, Rhythmisieren & Stafettenspiel

Dauer	Beschreibung	Organisation/ Skizze	Material
10'	<p>Offen starten Zwei bis drei Kinder stellen sich in der Mitte des Feldes auf der Linie auf und bewegen sich wie Quallen mit ihren Tentakeln auf der Linie. Die restlichen Kinder sind Taucher/innen, verteilen sich auf der Linie und müssen durch das Quallen-Meer zum Riff mit den Reifen. Sofern die Taucher/innen von einer Qualle berührt wurden, müssen sie einmal durch einen Reifen "tauchen" und anschliessend direkt wieder zurück an den Quallen vorbei.</p> <p>Üben Mit welcher Strategie fangen die Quallen am meisten Taucher?</p> <p>Wetteifern Welches Quallen-Team fängt in einer Minute am meisten Taucher?</p>		<ul style="list-style-type: none">– Linie– Hütchen– Reifen– Überzieher



#3 ZITIGLÄÄSE

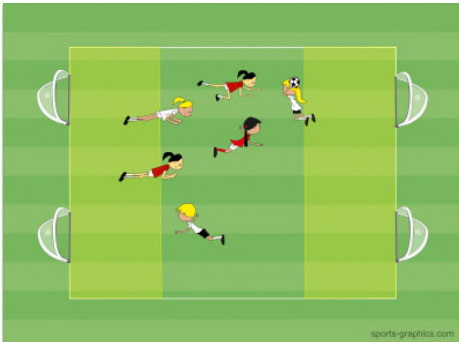
Balancieren & Reaktionsspiel

Dauer	Beschreibung	Organisation/ Skizze	Material
10'	<p>Offen starten Ein Kind liest die Zeitung und spricht laut „Zitiglääse, Zitiglääse stopp!“ Danach dreht es sich schnell zu den restlichen Kindern. Diese dürfen sich während dem das Kind spricht schnell annähern. Sobald es sich umdreht, müssen alle auf einem Bein balancieren. Wer das Gleichgewicht verliert, muss zurück zum Start. Wer das Kind berührt, darf als nächstes die Zeitung lesen.</p> <p>Üben</p> <ul style="list-style-type: none">– Beinwechsel– Bei „Stopp“ darf nur auf einem am Boden liegenden Seil oder Reifen balanciert werden <p>Wetteifern Welches Zweierteam schafft es als erstes miteinander Hand in Hand, den Zeitungslesenden zu berühren?</p>	 <p>The illustration shows a green rectangular field with a white border. Inside the field, there are several children in red and white clothing. Some children are standing on yellow and blue hoops. One child on the left is holding a newspaper. The background is a light green field with a small 'sports-graphics.com' watermark in the bottom right corner.</p>	<ul style="list-style-type: none">– Seile– Reifen– Evtl. Zeitung



#4 STÜTZBALL

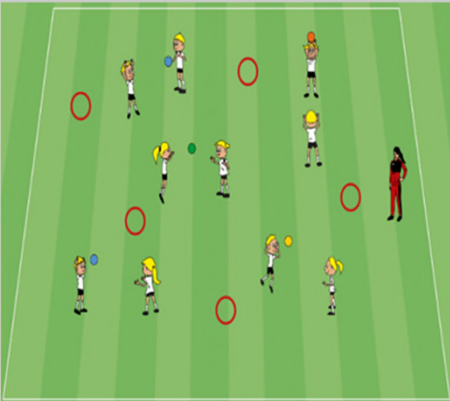
Klettern, Stützen & Wurfspiel

Dauer	Beschreibung	Organisation/ Skizze	Material
10'	<p>Offen starten Im 3:3 dürfen sich die Kinder nur stützend mit dem Rücken oder Bauch zum Boden fortbewegen. Es darf sich nur ohne Ball bewegt werden. Das ballführende Team muss durch geschicktes zuwerfen versuchen, ein Tor zu erzielen.</p> <p>Üben</p> <ul style="list-style-type: none">– Mutig in die Endzone dribbeln, freilaufen, anspielbar sein (in die Sonne) und passen– Blume öffnen und schliessen <p>Wetteifern Wer schießt in 2 Minuten mit zwei Bällen mehr Tore?</p>	 <p>The illustration shows a green rectangular field with four white mini-goals, one on each side. Six cartoon players are on the field, some in red and some in white. Two yellow balls are also present. The scene is set against a light green background.</p>	<ul style="list-style-type: none">– 4 Mini-Tore– 2 Bälle




#5 ZIRKUSAKROBATEN

Ringen, Raufen & Freie Spiele

Dauer	Beschreibung	Organisation/ Skizze	Material
10'	<p>Offen starten Die Kinder (Akrobaten) spielen in der Manege zu Zirkusmusik mit den verschiedenen Gegenständen (Bälle, Reifen, Ringe, etc.) und amen sich gegenseitig nach. Auf ein Signal (Musikstopp) legen sie den Gegenstand ab, und gehen zu zweit zu einem Reifen. Dort duellieren sie sich in dem sie versuchen das Gegenüber in den Reif zu ziehen.</p> <p>Üben</p> <ul style="list-style-type: none">- Schnell und richtig auf Signale reagieren- Mutig ringen <p>Wetteifern Wer hat nach 7 Kämpfen am meisten Gegenüber in den Reifen gezogen?</p>		<ul style="list-style-type: none">- Bälle- Reifen- Ringe- Musikbox



#6 Biathlon Laufen, Springen & Torschussspiele

Dauer	Beschreibung	Organisation/ Skizze	Material
10'	<p>Offen starten Die ersten Kinder starten gleichzeitig, das nächste Kind darf nach dem Slalom starten und absolvieren den Parcours so schnell als möglich. Bei den Reifen werden je Kind 3 Bälle mit der Hand ins Tor geworfen. Die Bälle müssen geholt und wieder im Ring deponiert werden. Danach geht es wieder zum Start zurück und auf die nächste Runde.</p> <p>Üben</p> <ul style="list-style-type: none">– Rhythmisches Springen über die Hindernisse– Torschuss mit der rechten und linken Hand <p>Wetteifern Welches Team schafft in 3 Minuten am meisten Tore?</p>		<ul style="list-style-type: none">– Pro Team 3 Bälle– Tore– Hütchen– Hindernisse– Stangen– Reifen– Überzieher



#7 SOFTHANDBALL

Werfen, Fangen & Passspiel

Dauer	Beschreibung	Organisation/ Skizze	Material
10'	<p>Offen starten Anfänger/innen: Zwei Teams spielen 3:3 Handball auf Unihockeytore. Hier kann der Torraum komplett weggelassen werden und ohne Torspieler/in gespielt werden. Fortgeschrittene spielen 4:4 und mit einem/einer Torspieler/in. Als Torraum genügt ein kleines Quadrat, in dem sich nur ein/e Torspieler/in aufhalten darf. Torspieler/in nimmt im Angriff teil.</p> <p>Üben – Durch präzises Zusammenspiel rasch zum Torabschluss kommen</p> <p>Wetteifern Welches Team erzielt in 2 Minuten mehr Tore?</p>		<ul style="list-style-type: none">– Softhandball Gr. 42cm (nicht prellbar)– Unihockey-Tore– Alternativ:<ul style="list-style-type: none">– Matten oder Schwedenkasten– Überzieher

Softhandball



Das Spielfeld
 U7 → ca. 12x10m
 U9/11 → ca. 20x12m
 Torraum → 3.00–3.50x3.00m



Das Tor
 Unihockeytor (UT)
 1.60x1.15m

Torwürfe, welche von hinter der Mittellinie erzielt werden, zählen nicht.



Der Ball
 Softhandball U7/9 → 42cm
 Softhandball U11 → 46cm

Die Spielregeln



Der Ball darf max. 3 Sekunden gehalten werden.



Mit dem Ball in der Hand sind max. 3 Schritte erlaubt.
 Ausnahme: TH im Torraum.



Der Ball darf nicht mit dem Fuss oder dem Unterschenkel berührt werden.

Torraum



Angreifende Kinder dürfen in den Torraum springen und im Flug den Ball werfen. Ansonsten darf der Torraum nur von der/vom TH betreten werden.

Anwurf und Abwurf

Nach einem Tor erfolgt der Anwurf direkt durch das Kind im Tor. Wird der Ball vom angreifenden Team oder dem Kind im Tor über die Torauslinie gespielt oder hat das Kind im Tor den Ball innerhalb seines Torraums unter Kontrolle gebracht, so erfolgt ein Abwurf aus dem Torraum heraus.

Einwurf



Der Einwurf wird vom Team ausgeführt, welches den Ball nicht zuletzt berührt hat. Das Kind steht dabei mit einem Fuss auf der Linie. Abstand zum gegnerischen Kind mindestens 2m.

Foulspiel

Freiwurf



Am Ort der Regelübertretung. Abstand zum gegnerischen Kind mind. 2m.



Foulspiel ist nicht erlaubt. Entressen oder Wegschlagen eines Balles aus der Hand ist ebenfalls nicht erlaubt.

Hinausstellung → 2-Minuten-Zeitstrafe



Bei Vergehen, bei denen die Aktion überwiegend auf den Körper des Gegenübers abzielt. Team kann mit einem anderen Kind ergänzt werden.

Softhandball-Variationen

- Bolz-Softhandball (Hartplatz)
- Rasen-Softhandball (Rasenplatz)
- Beach-Softhandball (Sandplatz)
- Street-Softhandball (1/2-Feld Indoor/Outdoor)

Infos

Die detaillierte Spielanleitung ist auf handball.ch zu finden.

Team, Tor, Ball

Das Team



U7 → 3:3

U9/11 → 4:4

Torhüter/in (TH) nimmt im Angriff teil.

Fairplay

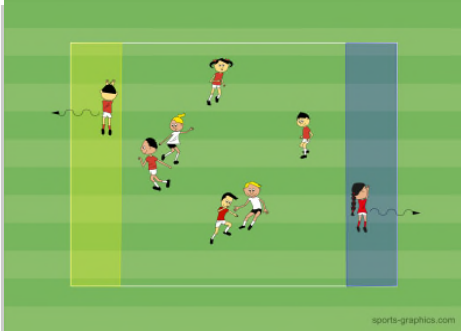


Ab 5 Toren Differenz nimmt das führende Team ein Kind vom Feld.



#8 PINGUIN-FANGIS

Rollen, Drehen & Fang- und Versteckspiele

Dauer	Beschreibung	Organisation/ Skizze	Material
10'	<p>Offen starten Zwei Kinder (Eisbären) versuchen, möglichst viele Kinder (Pinguine) zu fangen. Wird ein Pinguin von einem Eisbären berührt, muss es einmal quer über eine Eisplatte (in der Halle: Matte; Draussen: Zone) rollen. Danach ist der Pinguin wieder befreit.</p> <p>Üben</p> <ul style="list-style-type: none">– Sich mit einer Rolle vorwärts über die Eisplatte befreien– Sich mit einer Rolle rückwärts über die Eisplatte befreien <p>Wetteifern Welcher Eisbär schafft es, alle Pinguine mind. 1 zu fangen?</p>	 <p>sports-graphics.com</p>	<ul style="list-style-type: none">– Hütchen– Überzieher– Matten oder Rollzone