



Grundschulturniere der Handball-Region Nord e.V.

Lehrmaterial bevorzugt für die Klassenstufen 3. & 4.

Kleine Spiele und Technikübungen als Hinführung zum Spielen mit Hand & Ball

Dieses Lehrmaterial enthält ausgearbeitete Beispielstunden für die Einführung des Handballspiels in der Grundschule. Die Übungsstunden sind so konzipiert, dass Schulkinder langsam und mit viel Spiel, Spaß und Bewegung an das Handballspiel herangeführt werden. Im weitesten Sinne geht es darum den Umgang mit dem Ball zu schulen und die Angst vor dem Ball zu nehmen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt dabei in der vielseitigen Schulung der koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie ein angemessenes Niveau der konditionellen Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft. Die Unterrichtseinheiten sind jeweils auf 45 Minuten konzipiert.

In den Ausarbeitungen wird auf folgendes, zusätzliches Lehrmaterial des DHB verwiesen (weiterführende Literaturhinweise):

- „Handball für Lehrkräfte in der Grundschule“ Eine praxisorientierte Zusammenstellung von Inhalten zur Vermittlung von Handball im Sportunterricht
- DHB Online-Akademie [Lehrkräfte \(dhb-online-akademie.de\)](https://www.dhb-online-akademie.de)

Allgemeine Hinweise/Grundsätze

- Das Spielen mit Hand und Ball macht sehr viel Spaß, ist dennoch für viele Schulkinder komplex, versuchen Sie daher (auch kleine) Erfolge und nicht Misserfolge hervorzuheben - Lob beim Gelingen spornt an!
- Das Anforderungsniveau muss passen. Nicht jede/r ist gleich ein Köhner! Versuchen Sie daher stets unterschiedlich anspruchsvolle Aufgaben anzubieten und die Übungen und Spiele gegebenenfalls methodisch zu zergliedern
- Es sollten immer möglichst alle Schüler/Innen zu jeder Zeit teilnehmen können. Warteschlangen und Pausen können frustrieren.
- Sie sollten dafür sorgen, dass viele (auch unterschiedliche) Bälle zur Verfügung stehen. Bei Einzelaufgaben sollte jedes Kind einen Ball haben.
- Koordinativ schwierige Aufgaben mit und ohne Ball sollten nicht zu lange durchgeführt werden (max. 1 Minute)
- Es sollte oft in begrenzten Feldern gespielt und geübt werden (Feldgröße gemäß der Gruppengröße anpassen). Die Kinder sollen lernen, zusätzlich zu der zu erledigenden Aufgabe auch noch die Spielfeldgrenzen, Mitspieler/Innen und Gegner/Innen zu beachten/wahrzunehmen (peripheres Sehen).

Lernziele

- Koordinative Fähigkeiten, Ballgeschicklichkeit und Spielfähigkeit schulen
- Bälle fangen und zielgerichtet passen/werfen können
- Bälle prellen
- Bälle zum/r Partner/In spielen können
- freilaufen, für Mitspieler/Innen anspielbar sein



Handball in der Grundschule

1. Stundenbild

Übungen/Inhalt:

- „Heiße Kartoffel“ Fangen
- Ballschule / -koordination
- Technikerwerb Passen/Werfen & Fangen
- „Das Geschenk an das Königskind“ (Vorübung)
- „Königsball“

Schwerpunkte:

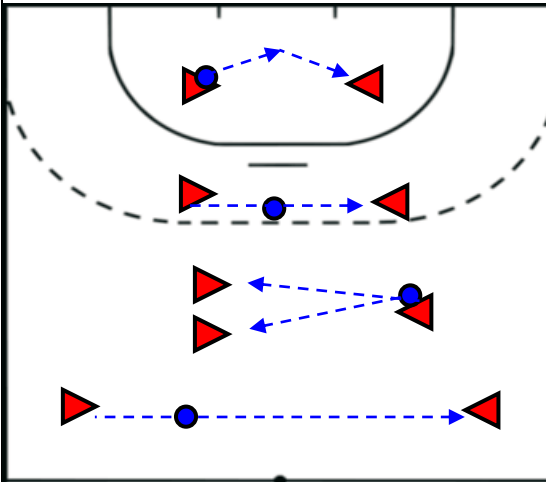
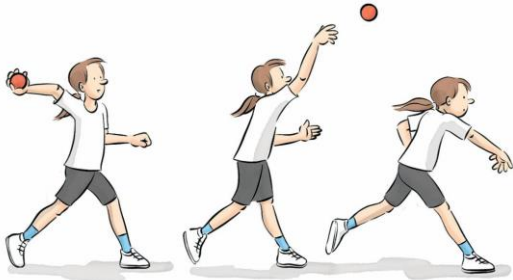

Ballgeschicklichkeit, Ballgewöhnung, Technik, Koordination

Material:

Verschiedene Bälle (Hand-, Soft-, Basket-, Volley-, Tennisbälle, ...), Markierungshemden, 4 Kästen, Hütchen



Übung	Zeit	Übungsbeschreibung	Organisation / Tipps	Materialien	Zeichnung/Skizze
<p>Erwärmung</p> <p>„Heiße Kartoffel“ Fangen</p>	<p>8 Min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 4-6 Fänger mit je einem Softball - Alle anderen Kinder laufen frei im Raum - Fänger wechseln, wenn ein Kind mit dem Ball getickt wird - Ball wird an neuen Fänger übergeben 	<ul style="list-style-type: none"> - Der Ball darf nicht geworfen werden und sollte bestenfalls in einer Hand geführt werden - Spielfeld kann begrenzt werden 	<ul style="list-style-type: none"> - Je nach Fänger Anzahl, 4-6 Softbälle 	
<p>Technik / Koordination</p> <p>Ballschule</p>	<p>8 Min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ball hochwerfen + fangen - Hochwerfen + 1x in die Hände klatschen +fangen - Hochwerfen + 360° um die eigene Achse drehen +fangen - Hochwerfen + hinsetzen + fangen - Schulterbreiter Stand → Ball mit beiden Händen von hinten, mit Aufsetzer durch die Beine spielen, vor dem Körper fangen (vorne – hinten / hinten – vorne) - Schulterbreiter Stand → Ball um den Körper prellen 	<ul style="list-style-type: none"> - Jedes Kind benötigt ausreichend Platz in der Halle - Jede Übung ca. 1 Min - Kinder bewegen sich im freien Raum 	<ul style="list-style-type: none"> - Jedes Kind benötigt einen Ball - Verschiedene Bälle verwenden (Hand-, Basket-, Volley-, Tennisball, ...) 	

<p>Technik / Koordination</p> <p>10 Min</p> <p>Technik-erwerb Passen/Werfen & Fangen</p>		<p>Richtige Pass-/Wurfauslage (erklärt für Rechtshänder → Linkshänder gegengleich)</p> <p>1. Schrittstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Linkes Bein vorne - Zehenspitzen zeigen in Pass-/Wurfrichtung - Gewicht auf vorderes Bein verlagern <p>(Tipp: Klebepunkt auf den „richtigen Fuß“ kleben)</p> <p>2. Wurfausrichtung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Linke Schulter zeigt in Pass-/Wurfrichtung - Wurfarm (rechts) nach hinten-oben führen <p>3. Wurfbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wurfarm durch Rotation des Oberkörpers nach vorne führen - Ellenbogen bleibt dabei mind. auf Ohrhöhe <p>(Tipp: Ball auf den Kopf legen)</p> <p>Richtig Fangen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schulterbreiter Stand - Beide Arme mit fast gestrecktem Ellenbogen nach vorne in Ballrichtung - Daumen und Zeigefinger beider Hände bilden ein „Fang“-Dreieck - Ball mit beiden Händen umschließen und an den Körper ran ziehen 	<ul style="list-style-type: none"> - 2/3 Kinder, einen Hand-/Softball in Gassenstellung aufstellen - Abstand ca. 3 – 4 Meter - Verschiedene Passarten in dieser Reihenfolge: <ul style="list-style-type: none"> o Aufsetzer o Direktpass o Passen im Lauf o Abstand vergrößern/verringern - Auf korrekte Ausführung achten - Beide Hände für Leistungsstarke Kinder - Checkliste für Kinder 	<p>- Hand-/Softbälle</p>   
---	--	--	--	--

<p>Abschluss / Spiel</p> <p>Königsball -zergliedert-</p>	<p>8 Min</p>	<p>Vorübung: „Das Geschenk an das Königskind“ - Um selbst ein Königskind zu werden, muss den Königskind ein Geschenk (Handball) gemacht werden - Die Königskinder müssen dieses Geschenk annehmen - Das Königreich (Kasten/Halbkreis) darf nur von den Königkindern betreten werden - Ziel ist es in jedem Königreich (Kasten/Halbkreis) einmal Königskind gewesen zu sein</p> <p>Variante: - nur jedes 2 Kind hat zu beginn einen Ball, darf sich mit Ball aber nicht bewegen → Mitspieler/In suchen, um sich fortzubewegen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 4 Kästen stehen in verschiedenen Ecken - auf jedem Kasten ein „Königskind“ - Alle anderen Kinder stehen zu Beginn in der Mitte - Jedes Kind hat einen Handball 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 Kästen - Handbälle für jedes Kind - Evtl. Hütchen, um den Halbkreis zu markieren 	
<p>Abschluss / Spiel</p> <p>Königsball -ganzheitlich-</p>	<p>10 - 15 Min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siehe „Handball für Lehrkräfte in der Grundschule“ Seite 7 - Klasse in zwei Gruppen teilen - Jede Gruppe hat einen kleinen Kasten, der in einem Halbkreis steht - Halbkreis darf nur von angreifender Gruppe betreten werden - Ziel ist es eine/n Mitspieler/In der/die auf dem gegnerischen Kasten steht (König/In), anzuspielen - Gelingt dies erfolgt ein Ballbesitzwechsel 	<ul style="list-style-type: none"> - Es dürfen nur drei Schritte mit Ball gemacht werden - Ein Kind darf lediglich drei Sek. Auf dem Kasten stehen, (laut bis 3 zählen) dann muss ein anderes Schulkind auf den Kasten steigen 	<ul style="list-style-type: none"> - Einen Ball - Markierungshemden zur Gruppeneinteilung - 2 Kästen - Evtl. Hütchen, um den Halbkreis zu markieren 	



Handball in der Grundschule

2. Stundenbild

Übungen/Inhalt:

- „Tic-Tac-Toe“
- Technikerwerb Passen/Werfen & Fangen
- „Ball treiben“

Schwerpunkte:

Schnelligkeit, Technik, Zielwerfen

Material:

Hand-/Softbälle (mind. ein Ball pro Kind), 9 Reifen, Markierungshemden/-plättchen (zwei verschiedene Farben), Markierungsstangen/-hütchen, Petzi Ball



Übung	Zeit	Übungsbeschreibung	Organisation/Tipps	Materialien	Zeichnung/Skizze
<p>Erwärmung</p> <p>Tic-Tac-Toe</p>	<p>10 Min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 9 Reifen werden in einem Viereck 3x3 aufgebaut - Schüler werden in 2 Gruppen eingeteilt und stehen hintereinander an einer Startmarkierung - Pro Team läuft immer ein Kind zu den Reifen und legt ein Markierungshemden ab - Gibt es nach den ersten 3 Kindern keine Entscheidung dürfen die darauffolgenden Kinder die Markierungshemden ihrer eigenen Farbe verschieben - Gewonnen hat das Team, welches als erstes ihre 3 Markierungshemden in eine Reihe legen konnte <ul style="list-style-type: none"> o Horizontal o Vertikal o Diagonal 	<ul style="list-style-type: none"> - Immer nur ein Kind pro Gruppe läuft Variante: Hindernissparcour auf dem Hin-/Rückweg aufbauen 	<ul style="list-style-type: none"> - 9 Reifen - 2x 3 Markierungshemden/Plättchen (zwei verschiedene Farben) 	
<p>Technik / Koordination</p> <p>Technikerwerb Passen/Werfen & Fangen</p>	<p>10 Min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ein Kind nimmt den Ball an der linken Seite des Stangen-/Hütchen Dreiecks an - Prellt um die Stangen/Hütchen auf die andere Seite - Passt dann diagonal zum nächsten Kind - Danach stellt es sich auf derselben Seite hinten an 	<ul style="list-style-type: none"> - 4-6 Kinder einen Hand-/Softball in Gassenstellung aufstellen - 3 Hütchen pro Seite im Dreieck aufbauen - Abstand ca. 3-4 Meter - Auf korrekte Ausführung achten - Auf Checkliste verweisen 	<ul style="list-style-type: none"> - Hand-/Softbälle - 6 Markierungsstangen/-hütchen pro Gruppe 	

<p>Abschluss / Spiel</p> <p>„Ball-Treiben“</p>	<p>10 Min</p>	<ul style="list-style-type: none">- Auf ein Startkommando versuchen die Kinder den großen Ball in der Mitte zu treffen und über die gegnerische Linie zu befördern- Die Abwurfline darf nicht überschritten werden- Ein Team hat gewonnen, wenn der Ball die gegnerische Linie überquert hat	<ul style="list-style-type: none">- Petzi Ball liegt in der Mitte eines abgesteckten Feldes	<ul style="list-style-type: none">- Petzi Ball (evtl. Pappkarton)- Viele Hand-/Softbälle (mind. ein Ball pro Kind)	
---	---------------	--	---	---	--



Handball in der Grundschule

3. Stundenbild

Übungen/Inhalt:

- „10er Ball“
- „Aufsetzerball“
- Staffelzielwurf

Schwerpunkte:

Zusammenspiel, Frei laufen, Torwurf, Zielwerfen, Schnelligkeit

Material:

Handbälle, Markierungshemden, Markierungsstangen/-hütchen, 4 Bänke, 24 Pylone



Übung	Zeit	Übungsbeschreibung	Organisation/Tipps	Materialien	Zeichnung/Skizze
Erwärmung 10er Ball	5 Min	<p>Vorübung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Kinder bewegen sich in einem begrenzten Feld und passen sich den Ball zu - Die 2er Gruppen dürfen sich gegenseitig stören und versuchen die Pässe abzufangen - Dabei müssen sie aufpassen, dass der eigene Ball nicht abgefangen wird <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es gibt 3-4 Störkinder, die versuchen die Bälle abzufangen - Feldgröße variieren → größer und kleiner werden 	<ul style="list-style-type: none"> - Kinder in 2er oder 3er Gruppen aufteilen - Spielfeld mit Linien oder Markierungshütchen festlegen 	<ul style="list-style-type: none"> - einen Ball für jede 2er/3er Gruppe - Markierungshütchen 	
10er-Ball	10 Min	<ul style="list-style-type: none"> - Gruppe in zwei Mannschaften einteilen und mit Markierungshemden gekennzeichnet - Innerhalb einer Mannschaft müssen die Kinder 10 Pässe ohne Unterbrechung spielen - Kommt die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz, wird wieder bei 0 gestartet <p>Variante: 3 Mannschaften bilden und nur bis 5 Pässe spielen. Gewinnermannschaft bekommt eine kurze Pause und dritte Mannschaft darf ins Feld</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegen im freien Raum - Raum begrenzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Ball - Markierungshemden 	



<p>Technik / Spiel</p> <p>Aufsetzerball</p>	<p>15 Min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bei Musikstart beginnt das Spiel - Ziel des Spiels ist es, den Ball per Aufsetzer in das gegnerische Tor zu werfen - Abwurflinie darf nicht überschritten werden - Schulkinder abwechselnd Torhüter/In und Werfer/In <p>Variante: Mit Auf- und Abstieg (Bundesliga→Regionalliga→Landesliga→Kreisliga→Kreisklasse→...). Die einzelnen Spiele laufen ca. 2 Minuten. Die Kinder zählen ihre Punkte. Gewinner steigen ein Spielfeld nach oben auf, Verlierer ein Spielfeld nach unten ab. Gewinner in der Bundesliga und Verlierer in der Kreisklasse bleiben in ihren Felder</p>	<p>-Siehe „Handball für Lehrkräfte in der Grundschule“ Seite 8-11</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2er Team bilden - Mit Pylonen oder Stangen zwei Reihen von Toren aufstellen - Breite der Tore ca. 2 Meter - Mit Hütchen eine Abwurflinie zwischen den Toren kennzeichnen - Ein Ball pro 2er Team 	<ul style="list-style-type: none"> - Hand-/Softbälle - Markierungsstangen/-hütchen für Tore und Abwurfmarkierung 	
<p>Ausdauer / Staffel</p> <p>Staffelzielwurf</p>	<p>15 - Min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ein Kind läuft mit Ball zur eigenen Abwurfmarkierung - Wurf auf Pylone - Ball aufnehmen und zurück zum eigenen Team Sprinten - Ball an das nächste Kind übergeben - Das Team welches als erstes alle Pylone von der Bank wirft, hat gewonnen <p>Variante: verschiedene Laufarten (Rückwärts, Seitstepp, ...), Prellen, Hindernisparcours</p>	<ul style="list-style-type: none"> - vier Teams, jede in einer Ecke der Halle - Achtung: Kinder kreuzen die Laufwege 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 Bälle - 4 Bänke →6 Pylone pro Bank - 4 Markierungen in den Ecken - 4 Abwurfmarkierungen 	



Handball in der Grundschule

4. Stundenbild

Übungen/Inhalt:

- „Großer Bär und kleiner Bär“
- Torwurf mit prellen
- „Bodenball“
- Handball x 2

Schwerpunkte:

Schnelligkeit, Passen unter Gegnereinfluss, Torwurf, Pellen, Spielfähigkeit

Material:

Handbälle, Markierungshemden, 2 Kästen, Tor, Markierungen für Torraum (falls keine Linien vorhanden), Material für Hindernisparcours






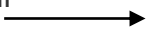
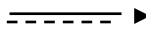


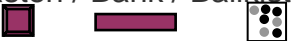






Übung	Zeit	Übungsbeschreibung	Organisation/Tipps	Materialien	Zeichnung/Skizze
<p>Erwärmung</p> <p>„Großer Bär und Kleiner Bär“</p>	<p>10 Min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Die „Großen Bären“ müssen die anderen Kinder mit dem Ball ticken - Dabei dürfen sich die Fänger mit Ball nur 3 Schritte bewegen - Durch Zupassen können sie sich durch den Raum bewegen - Gefangene Kinder werden zu „kleinen Bären“ - Diese dürfen sich sitzend bewegen und ebenfalls angespielt werden, um die anderen Kinder zu fangen <p>Variante: erleichtern und erstmal ohne Ball fangen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Fänger Paare → insgesamt 4 Fänger „Große Bären“ - Jedes Paar hat einen Ball - Bewegen im freien Raum - Raum begrenzen 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Bälle - 4 Markierungshemden für „Große Bären“ 	
<p>Technik / Torwurf</p> <p>Torwurf mit Pellen</p>	<p>10 Min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Die Kinder prellen, ohne Gegner Einwirkung auf das Tor zu und versuchen in einen der Kästen zu treffen - Der gekennzeichnete Torraum darf dabei nicht betreten werden <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mutige Kinder dürfen sich auch ins Tor stellen - Mit beiden Händen, abwechselnd prellen lassen 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufstellung in der Mitte - 2 Kästen, mit der Öffnung nach vorne in das Tor legen (Ziele) 	<ul style="list-style-type: none"> - Handbälle - 2 Kästen - Tor - Markierungen für Torraum (falls keine Linien vorhanden) - Material für Hindernisparcours 	<p>Das Diagramm zeigt eine Draufsicht auf ein Handballtor. Ein Torraum ist durch eine gestrichelte Linie abgegrenzt. In der Mitte des Torraums befindet sich ein grüner Kreis mit einem Pluszeichen, der das Tor darstellt. Zwei Kästen sind an der Torlinie positioniert. Ein Spieler (blauer Kreis) steht in der Mitte des Torraums und wirft den Ball in Richtung des Tors. Ein Hindernisparcours (rote Dreiecke) ist im Vordergrund dargestellt. Ein weiterer Spieler (blauer Kreis) steht rechts im Bild und beobachtet die Aktion.</p>

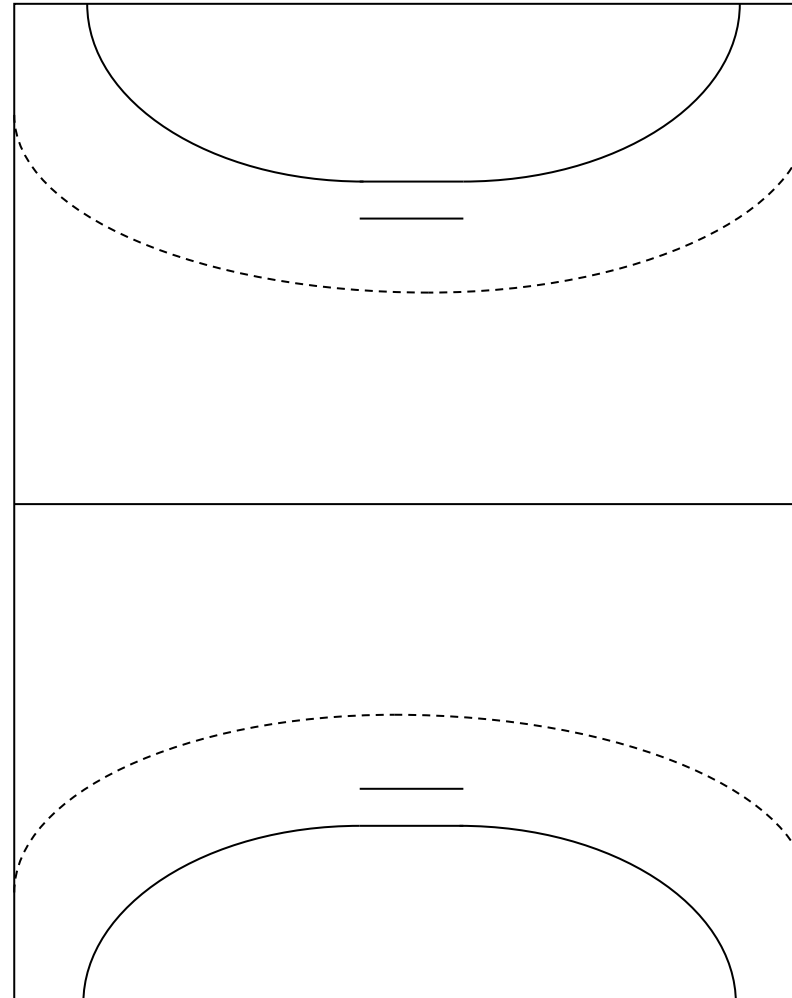
		<ul style="list-style-type: none"> - Prellparcours auf dem Hinweg <ul style="list-style-type: none"> o über eine Bank laufen und neben der Bank prellen o Neben einer Bank laufen, auf der Bank prellen o Slalom Stangen - Hindernisparcours auf dem Rückweg <ul style="list-style-type: none"> o Slalom Stangen o Koordinationsleiter o Matten auslegen für Rolle vorwärts/-rückwärts 			
<p>Spielfähigkeit</p> <p>Bodenball</p>	<p>15 - Min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Die beiden Gruppen spielen sich den Ball zu und gelangen so in die Nähe der gegnerischen Hallenwand - Mit Ball dürfen nur drei Schritte gemacht werden - Ziel: den Ball per Aufsetzer gegen die gegnerische Wand zu spielen und ein Schulkind aus der eigenen Gruppe fängt den Ball auf, bevor er den Boden zum wiederholten Male berührt - Gelingt dies ist ein Punkt erzielt und der Ballbesitz wechselt zur anderen Gruppe <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nach einem Punkt wechselt der Ballbesitz nicht, sondern die Gruppe greift auf die andere Sporthallenwand an - Punkt ist erzielt, wenn der Ball nach der Wand zweimal auf dem Boden aufkommt 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Klasse in zwei Gruppen mit Markierungshemden aufteilen - Jede Gruppe verteidigt eine Quer- oder Längsseite der Sporthallenwand - Gruppenstärke max. 10 Schulkinder (je nach Sporthallengröße und Klassenstärke 2 Spielfelder mit 4 Gruppen bilden) 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Ball, der prellen kann - Markierungshemden 	<p>Variante: Punkt ist, wenn der Ball zweimal auf dem Boden aufkommt, bevor er von einem Gegner/Mitspieler/In berührt wird</p>



<p>Spielfähigkeit</p> <p>Handball x 2</p>	<p>15 - Min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Die ballbesitzende Mannschaft spielt sich den Ball zu und gelangt so in die Nähe des gegnerischen Torraums - Mit Ball dürfen nur drei Schritte gemacht werden - prellen ist nicht erlaubt - Ziel: den Ball ins gegnerische Tor zu befördern - Ein Kind wird als Torhüter/In eingesetzt. Nur der/die Torhüter/In darf den Torraum betreten 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Klasse in vier Gruppen mit Markierungshemden aufteilen - Es werden zwei Spielfelder eingerichtet (in zwei Längsstreifen), die in der Mitte mit Langbänken getrennt sind - Weichbodenmatten werden als Tore benutzt. Wichtig: Diese müssen schräg an die Wand gelehnt werden, damit diese nicht umfallen - Markierungsplättchen werden zu einer Wurflinie ausgelegt (ca. vier Meter vor dem Tor. Alternativ können auch kleine Turnmatten genutzt werden. (Abb.1) - Auf jedem Feld spielen 2 Mannschaften gegeneinander 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Bälle - Markierungshemden - 4 Weichbodenmatten oder 8 Fahnenstangen - Markierungsplättchen oder kleine Turnmatten - 3 oder 4 Langbänke 	<p>Abb.1</p>  
--	-----------------	---	--	--	---

Symbole / Zeichen

Angriffsspieler/In	
Abwehrspieler/In	
Ball	
Lauf ohne Ball	
Lauf mit Ball	
Ballweg	
Torwurf	
Kasten / Bank / Ballkiste	
Torwart/in	
Hütchen / Stange	
Trainer/In / Lehrer/In	
Matte	
Schaumstoffstreifen („Pommes“)	
Reifen	



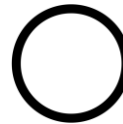
#PlayTogether

So werfe ich richtig – Checkliste (für **Rechts**händer/Innen)

1. Schrittstellung

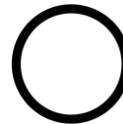
- Dein linkes Bein ist vorne
- Deine Zehenspitzen zeigen in Pass-/Wurfrichtung
- Gewicht auf dein vorderes Bein verlagern

(Tipp: Denke an deinen Klebepunkt auf deinem Schuh)



2. Wurfausrichtung

- Deine linke Schulter zeigt in Pass-/Wurfrichtung
- Deinen Wurfarm (rechts) nach hinten-oben führen



3. Wurfbewegung

- Deinen Wurfarm durch die Drehung deines Oberkörpers nach vorne führen
- Der Ellenbogen bleibt dabei mindestens auf Ohrhöhe

(Tipp: Lege den Ball einfach auf deinen Kopf)

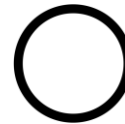


#PlayTogether

So werfe ich richtig – Checkliste (für Linkshänder/Innen)

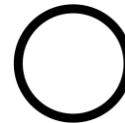
1. Schrittstellung

- Dein rechtes Bein ist vorne
- Deine Zehenspitzen zeigen in Pass-/Wurfrichtung
- Gewicht auf dein vorderes Bein verlagern
(Tipp: Denke an deinen Klebepunkt auf deinem Schuh)



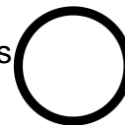
2. Wurfausrichtung

- Deine rechte Schulter zeigt in Pass-/Wurfrichtung
- Deinen Wurfarm (Links) nach hinten-oben führen



3. Wurfbewegung

- Deinen Wurfarm durch die Drehung deines Oberkörpers nach vorne führen
- Der Ellenbogen bleibt dabei mindestens auf Ohrhöhe
(Tipp: Lege den Ball einfach auf deinen Kopf)



Literatur

Deutscher Handballbund (2021). *Handball für Lehrkräfte in der Grundschule*.

https://www.handball-grundschulaktionstag.de/fileadmin/user_upload/DHB/210810_DHB_GSAT_Lehrkraefte_E_Book.pdf

Deutscher Handballbund (2019). Hanniball-Pass. Das offizielle DHB-Handball-Spielabzeichen. https://www.dhb.de/?proxy=redaktion/DHB-live-/Seitenbaum/04_Vereinservice/Hanniball-Pass/HP_DHB_Booklet-1.pdf

https://www.dhb.de/?proxy=redaktion/DHB-live-/Seitenbaum/04_Vereinservice/Hanniball-Pass/HP_DHB_Booklet-1.pdf

Greve, S., Hamann, F. & Krüger, T. (2017). *Handball in Stundenbildern. Sport in der Sekundarstufe*. Limpert.

Greve, S., Hamann, F., (2023). *In der Grundschule taktikorientiert Handball vermitteln, Sportpraxis (2/2023)*, S.10 – S.13

