

Handball-Animals

Animals sind Übungen, welche die Gelenke mobilisieren und den ganzen Körper aktivieren. Die Animals eignen sich zum Aufwärmen, da beim Sprungwurf der ganze Körper beansprucht wird. Bevor mit den Handball-Animals gearbeitet wird, muss die korrekte Ausführung eingeübt werden. Die Leiterperson zeigt hierfür ein Handball-Animal in der Mitte vor, die Kinder machen dieses bis zum Handballkreis nach.

→ HANDBALL-ANIMALS FÜR BEGINNERS

- **Hummel:** Abwechselnd auf einem Bein stehen und dabei mit je einem Handball in der Hand die Arme in kleinen und grossen Kreisen vorwärts und rückwärts schwingen.
- **Ente:** In eine tiefe Hockposition gehen und sich fortbewegen.
- **Raupe:** In die Liegestützposition gehen und mit den Füßen zu den Händen laufen. Die Hände bleiben an Ort. Anschliessend mit den Händen wieder in die Liegestützposition laufen, die Füße bleiben nun an Ort. Der Handball ist jeweils dort, wo die Hände bzw. Füße an Ort bleiben.

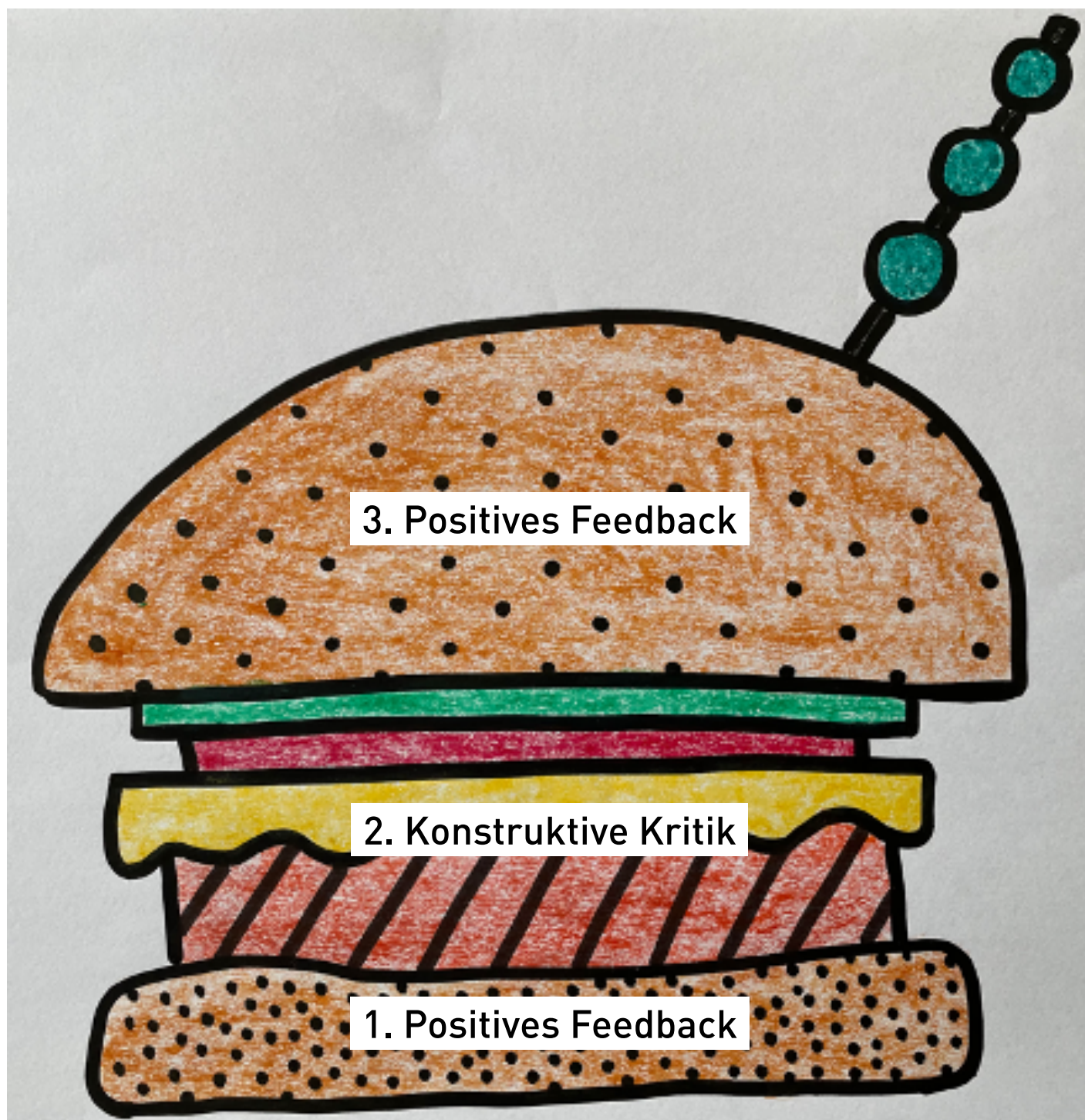
→ HANDBALL-ANIMALS FÜR CHALLENGERS

- **Bär:** In den Vierfüsslerstand gehen. Die Knie dürfen den Boden nicht berühren. Anschliessend linkes Bein und linken Arm gleichzeitig nach vorne bewegen und die gleiche Bewegung abwechselnd mit rechts ausführen. Der Handball wird von den Händen und Knien leicht angetippt und so nach vorne mitgeführt.
- **Robbe:** In die Liegestützposition gehen, die Beine auf eine rutschige Unterlage stellen (z. B. Teppichreste, Markierleibchen). Mit den Armen nach vorne laufen und die Beine mitziehen. Ideal ist eine stetige Liegestützposition. Der Handball wird zusätzlich mit den Händen mitgerollt.
- **Frosch:** Aus einer tiefen Hocke starten und möglichst weit und hoch aufspringen. Der Handball wird beim Springen in die Höhe geworfen und beim Landen wieder gefangen.
- **Krebs:** In die umgekehrte Liegestützposition gehen, der Oberkörper zeigt dabei nach oben. Die Beine anwinkeln und den Handball auf den Bauch legen.

Testform Videoanalyse

Landet auf beiden Beinen																	
Wirft am höchsten Punkt																	
AIM-Position in der Luft																	
Aktiver Absprung mit dem diagonalen Bein																	
max. 3 Schritte mit dem Ball																	
Name																	

Sandwich-Feedback



Wie können wir Teams so bilden, dass ein spannendes Spiel entsteht?

Gesprächsanleitung

Das Gespräch wird mit einer praktischen Erfahrung und in verschiedenen Aktivitäten vorbereitet. Die Ideen können in verschiedene Lektionen oder Trainings eingebaut werden. Dabei sollte jedoch die Reihenfolge beachtet werden.

Kognitive Aktivierung/Brainstorming (10'–15')

Es werden folgende Fragen thematisiert:

- Welche Möglichkeiten gibt es, faire Teams zu bilden?
- Was sind für dich unfaire Teams?
- Hast du schon unfaire Teams erlebt? Wie war das für dich?
- Was sind für dich faire Teams?
- Welche Eigenschaften hat ein «Fairplay-Team»?
- Was können du, jeder und jede zu einem fairen Team beitragen?

Die Kinder können sich mündlich beim Aufwärmen darüber austauschen oder es werden in der Sporthalle Plakate mit den Fragen aufgehängt, welche in Pausen immer wieder schriftlich beantwortet werden können.

Gegensatzerfahrung (15')

Die Gruppe spielt in unfairen Teams Minihandball.

- Grosse/starke/ ... gegen kleine/schwache/ ...
- Zufallsteams bilden mit Jasskarten
- Würfelhandball in zwei Gruppen: Die Anzahl Kinder auf dem Feld wird von jedem Team nach einem Tor/Punkt gewürfelt.

Anschliessend erfolgt eine Diskussion in 3er-Gruppen: Was sind faire Teams in unserer Klasse/ unserem Team? Dafür erhält jede Gruppe ein Blatt und einen Stift. Auf dem Blatt werden die fairen Teams notiert und auch die Kriterien, welche zu diesen Teams geführt haben.

Danach werden im Plenum die Ideen vorgestellt und diskutiert. Ziel ist es, faire Teams für die nächste Spielrunde zu definieren. Danach wird in diesen Teams nochmals gespielt.

Am Ende des Trainings/der Lektion gibt es eine Blitzlichtrunde. Jedes Kind sagt, was es zum Thema «faire Teambildung» mitnimmt.

Philosophisches Gespräch (pro Gespräch 20'–30')

In einer weiteren Lektion/einem weiteren Training wird ein Spielturnier organisiert, sodass immer eine Gruppe Pause hat. Diese Gruppe führt zusammen mit der Leiterperson an einem ruhigen Ort (keine Ablenkung) ein Gespräch. Folgende Fragen können dabei das Gespräch leiten:

- Einstieg: Ihr habt euch Gedanken zur fairen Teambildung gemacht und versucht, faire Teams zu notieren. Wie war das für euch (schwierig, einfach...)?
- Ihr habt die Teams nach x (z. B. Alter, sportlichem Können, Geschlecht) eingeteilt. Eine Gruppe hat auch nach y (z. B. dem Verhalten) eingeteilt. Was haltet ihr davon? Können wir allgemeingültige Kriterien für die Teambildung formulieren?
- Was ist eine gute Spielerin, was eine schlechte Spielerin? Was bedeutet gut und was bedeutet schlecht?
- Wer entscheidet, was ein guter und was ein schlechter Spieler ist?
- Ist die Leiterperson objektiv bei der Teambildung?
- Heisst «Sportler sein» oder «Handballerin sein» automatisch auch, dass man gut in einer Sportart oder im Handball ist?
- Homogene vs. heterogene Teams: Was ist sinnvoller?
- Was ist das Problem bei Zufallsteams? Wie könnte dieses Problem gelöst werden?
- «Fair ist eine Teambildung nie.» Was meint ihr zu dieser Aussage?
- Ist es nicht unfair, wenn reiche Handballclubs sich die besten Spielerinnen kaufen können?
- Wir haben faire Teams, aber sie halten sich nicht an die Regeln. Was tun wir jetzt?
- Fair ist es, wenn alle mitmachen können und Spass haben. Stimmt das so?
- Was sagt ihr zu absichtlichen Fouls? Sind diese erlaubt? Ist es ok, wenn ich einen Gegner absichtlich foule und dabei eine Verletzung in Kauf nehme?

Hinweise für die Gesprächsleitung

- Alle Kinder auffordern, ihre Meinung zu sagen.
- Auch den Mut haben, zu warten und die Kinder überlegen zu lassen.
- Den Kindern Mut zusprechen, dass sie auch anderer Meinung sein dürfen.
- Meinungen nicht werten. Jede Meinung ist wichtig und soll zum Ausdruck gebracht werden!
- Bei ungenauen Antworten nachfragen und die Antwort präzisieren oder Beispiele geben lassen.
- Am Schluss eine kleine Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse machen.
- Blitzlicht am Schluss: Was nimmst du mit aus diesem Gespräch?

Fairplaycharta/Commitment (20'–30')

Die Leiterperson fasst die wichtigsten Erkenntnisse aus den philosophischen Gesprächen zusammen. Im Plenum wird anschliessend eine Fairplaycharta zur Teambildung erstellt. Folgende Inhalte stehen im Zentrum:

- So bilden wir unsere Teams
- Darauf achten wir bei der Teambildung
- So verhalten wir uns bei der Teambildung
- So verhalten wir uns beim Spielen im Team

Die Fairplaycharta oder das Commitment wird von allen Kindern und der Leiterperson unterschrieben.