

Inhalt

Allgemeines

| | |
|--|----|
| Handball: Charakteristika und Bezug zur Grundschule | 4 |
| Grundlegende Regeln zum Handballspiel. | 6 |
| Die Vermittlungsidee im Lichte eines ganzheitlichen Konzepts | 10 |

Unterrichtseinheiten

| | |
|--|----|
| 1. Spiele zur Ballgewöhnung | 13 |
| Vorbemerkung. | 13 |
| Unterrichtsverlauf | 13 |
| 2. Prellen | 16 |
| Vorbemerkung. | 16 |
| Unterrichtsverlauf | 16 |
| 3. Passen und Fangen | 23 |
| Vorbemerkung. | 23 |
| Unterrichtsverlauf | 23 |
| 4. Werfen | 31 |
| Vorbemerkung. | 31 |
| Unterrichtsverlauf | 31 |
| Kopiervorlagen | 39 |
| 5. Handballähnliche Spiele | 42 |
| Vorbemerkung. | 42 |
| Unterrichtsverlauf | 42 |
| Literaturverzeichnis | 48 |

VORSCHAU

Handball: Charakteristika und Bezug zur Grundschule

■ Von den Griechen in den Lehrplan

Das Handballspiel kann zweifelsohne auf eine lange Tradition zurückblicken. Bereits von den Griechen ist das Uraniaspiel als eine Frühform des Handballspiels überliefert. Aus den Liedern von Walther von der Vogelweide wissen wir um diverse Fangballspiele im Mittelalter. Verschiedene Ballspiele wie etwa Torball, Königsberger Ball und Pforzheimer Torball waren seit Beginn des 20. Jahrhunderts ebenso in Mode wie beispielsweise Raffball, Korbball oder Turmball. All diese Ballspiele ähneln dem heutigen Handball in seiner Spielstruktur und waren zur damaligen Zeit sehr en vogue. Dies führte schließlich dazu, dass Handball 1920 von Karl Schelenz erstmals in den Lehrplan aufgenommen wurde (vgl. u. a. Reisner/Spaeth, 2007).

Seither hat sich nicht nur das Handballspiel als solches vom Feld- zum Hallenhandball weiterentwickelt, sondern auch die Darlegung und Ausdifferenzierung hat sich den organisatorischen und inhaltlichen Ausrichtungen der einzelnen Schularten angepasst.

In der folgenden Tabelle wird ein knapper Überblick über die Verortung des Handballspiels im Bereich des bayerischen Lehrplans der Grundschule (Lernbereich „Spielen – Gestalten – Fit werden“) gegeben (vgl. Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus, 2000).

| Jahrgangsstufe | Lernbereich „Spielen – Gestalten – Fit werden“ |
|------------------|---|
| Jahrgangsstufe 1 | Bewegungsgrundformen Sich zur Musik bewegen Kleine Spiele (u. a. Kleine Ballspiele) Sich im Wasser bewegen Sich auf Eis und Schnee bewegen |
| Jahrgangsstufe 2 | Bewegungsgrundformen Sich zur Musik bewegen Kleine Spiele (u. a. Kleine Ballspiele) Sich im Wasser bewegen Sich auf Eis und Schnee bewegen |
| Jahrgangsstufe 3 | Spielen mit der Bewegung Sich zur Musik bewegen Laufen, Springen, Werfen Schwimmen Spielen mit Bällen (u. a. Minihandball) Turnen an Geräten Sich auf Eis und Schnee bewegen |
| Jahrgangsstufe 4 | Spielen mit der Bewegung Sich zur Musik bewegen Laufen, Springen, Werfen Schwimmen Spielen mit Bällen (u. a. Minihandball) Turnen an Geräten Sich auf Eis und Schnee bewegen |

Während in den ersten beiden Jahrgangsstufen der Schwerpunkt auf den „Kleinen Ballspielen“, wie etwa Zielwurf- oder Treibspielen liegt, wird in der dritten und vierten Jahrgangsstufe bereits von der Vermittlung der „Großen Spiele“ in Form von handballähnlichen Spielen, wie etwa dem Minihandball, gesprochen.

In allen Jahrgangsstufen geht es übergeordnet darum, Freude und Spaß am Spiel zu vermitteln. Durch das Miteinander-Spielen im Rahmen einer spielübergreifenden Schulung sollen so die Sportsportkompetenzen erweitert und die grundlegenden Gedanken der „Großen Spiele“ kennengelernt werden.

■ Charakteristik und aktuelle Entwicklungen des Handballspiels

Das Handballspiel zählt nicht zuletzt aufgrund seiner Intervallstruktur zu den schnellsten Ballsportarten. Nicht erst seit der Einführung der „Schnellen Mitte“ hat das Spiel in Gänze noch einmal deutlich und nachweislich an Tempo gewonnen. Ein wesentlicher Bestandteil des modernen Handballspiels ist das Tempospiel in allen Phasen. Lag das Tormaximum früher bei etwa 20 Toren pro Spiel und Mannschaft, so sind heute 65 bis 75 Tore pro Spiel keine Seltenheit mehr. Sowohl die Anzahl der Angriffe als auch die Angriffsdauer haben sich im Laufe der Zeit massiv verändert. Beim olympischen Turnier 2004 wurden noch durchschnittlich 115,7 Angriffe gezählt, ein Jahr später beim Bundesligaklassiker zwischen dem THW Kiel und dem SC Magdeburg (54:34) bereits 160 (vgl. u. a. Späte, 2006). Ein ähnlich rasanter Fortschritt wie im Profibereich ist mittlerweile bei allen Alters- und Leistungsklassen, im Damen- wie im Männerbereich und auch bereits im Jugendbereich festzustellen.

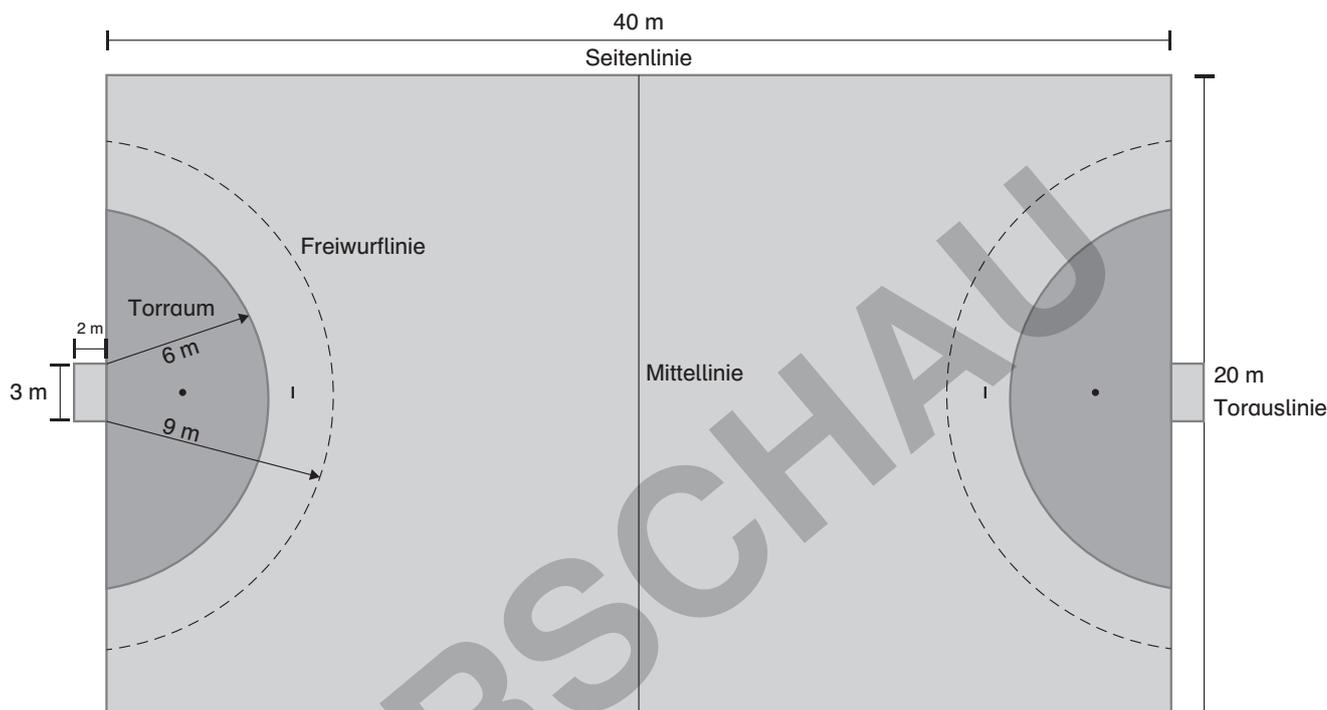
Die stetige Weiterentwicklung im Handball bedarf demzufolge auch ein Um- bzw. Weiterdenken in der Basisausbildung der Spieler. Dabei gilt es fundamental, die charakteristischen Eigenschaften des Zielspiels spielnah zu vermitteln. So stellen die individuellen und gruppentaktischen Maßnahmen in Abwehr und Angriff hohe Anforderungen an den einzelnen Spieler dar.

Das Erlernen handballspezifischer Inhalte sollte demnach neben der Vermittlung koordinativer Funktionen (Reagieren, Rhythmisieren, Orientieren, Differenzieren, im Un-/Gleichgewicht sein) auch immer die Schulung grundlegender Basisfertigkeiten (Prellen, Passen, Fangen, Werfen) beinhalten, welche im Kontext des Miteinander-Spielens ganzheitlich vermittelt werden sollten. Denn nur durch das „Sich-Einlassen auf“ und das „Sich-Beschäftigen mit“ im Sinne eines spielgemäßen Konzepts können Spielkompetenzen – auch sportartübergreifend – nachhaltig erworben, verbessert bzw. verfeinert werden (vgl. u. a. Sinning, 2009).

Grundlegende Regeln zum Handballspiel

■ Das Spielfeld

Das Handball-Spielfeld ist ein 40 Meter langes und 20 Meter breites Rechteck, welches durch die Mittellinie in zwei gleich große Spielfeldhälften geteilt wird. Am Ende jeder Spielfeldseite befindet sich ein Tor (3 m x 2 m), vor dem sich der Torraum in einem Sechs-Meter-Radius erstreckt. Drei Meter weiter befindet sich die Neun-Meter-Linie, die aufgrund ihrer Bewandnis auch Freiwurflinie genannt wird (vgl. Birkefeld, 2005).



■ Das Regelwerk

Der Einfachheit und Relevanz wegen wird hier nur rudimentär auf die wesentlichen Handballregeln eingegangen. Eine detailliertere Ausführung würde zum einen den Rahmen dieses Buches sprengen, zum anderen das Ziel des Wesentlichen, nämlich der altersgemäßen Sportspielvermittlung im Kontext eines schülerorientierten Unterrichts, aus den Augen verlieren.

1. Spielzeiten und Organisation

Die offizielle Spielzeit für Kinder- und Jugendmannschaften im Alter von 8 bis 12 Jahren beträgt 2 x 20 Minuten mit einer Pause von 10 Minuten. Bis zu diesem Altersbereich wird in den meisten Verbänden in Turnierform gespielt, bei denen die Spielzeit alters- und organisationsbedingt variieren kann. Gespielt wird in diesem Fall auch auf Querfeldern mit reduzierter Spielerzahl. Ganz im Sinne dieses Buches steht bei diesen Minihandball-Veranstaltungen nicht der Wettkampf, sondern vielmehr das gemeinsame Wetteifern und Miteinander-Spielen im Vordergrund.

2. Ballgröße

Während die 8- bis 12-Jährigen bereits einen offiziellen Handball der Größe 1 (50 bis 52 cm und 290 bis 330 g) benutzen, spielen die unter 8-Jährigen mit einem sog. Minihandball, der in seiner Beschaffenheit kleiner und weicher ist als der offizielle Handball. Geschlechtsspezifische Unterschiede gibt es in diesen Altersbereichen noch nicht.

3. Bedeutung von Linien bzw. Räumen

Das Spielfeld:

- Sämtliche Linien sind integrativer Bestandteil des Bereichs, den sie begrenzen.
- Ein Ball ist im „Aus“, wenn er vollständig die Seiten- bzw. Torauslinie überquert hat.

Der Torraum:

- Der Torraum darf normalerweise nur vom Torwart betreten werden, aber:
- Ein Spieler darf, nachdem er den Ball gespielt hat, den Torraum betreten, sofern er sich keinen Vorteil verschafft (z. B. nach einem Sprungwurf).
- Ohne Ball darf ein Spieler den Torraum betreten, sofern er sich dadurch nicht zu einem Vorteil verhilft.

Die Mittellinie:

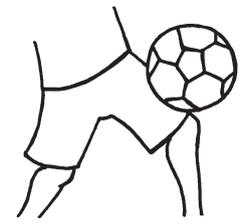
- Sie ist der Ausführungsort des Anwurfs zu Beginn jeder Halbzeit und nach jedem Tor.
- **Empfehlung:** *Ich empfehle, grundsätzlich die Regeln des Anwurfes dahingehend zu verändern, dass nach einem Tor – in Anlehnung an das Basketballspiel – direkt vom Torwart weitergespielt wird. Dies erleichtert den Schülern das Weiterspielen nach einem Tor enorm. Darüber hinaus wird das Spiel ganzheitlicher und schneller!*

4. Regeln zum Spielen des Balles

- Der Ball darf mit Hand, Arm, Kopf, Rumpf und Oberschenkel gespielt werden.
- Es ist erlaubt, sich mit dem Ball in der Hand maximal drei Schritte zu bewegen.
- Der Ball darf nicht länger als maximal drei Sekunden gehalten werden.
- Wenn ein Spieler nach einem Prellvorgang den Ball aufgenommen hat, ist es ihm nicht erlaubt, einen weiteren Prellvorgang zu starten.

Du darfst:

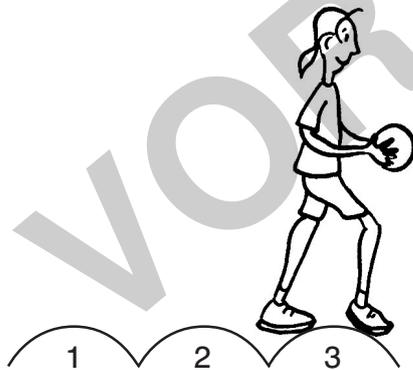
- den Ball mit Hand, Arm, Kopf, Rumpf und Oberschenkel spielen.



- den Ball, sooft du möchtest, auf den Boden prellen.



- dich mit dem Ball in der Hand maximal drei Schritte bewegen.



- den Ball maximal drei Sekunden in der Hand halten.



Du darfst nicht:

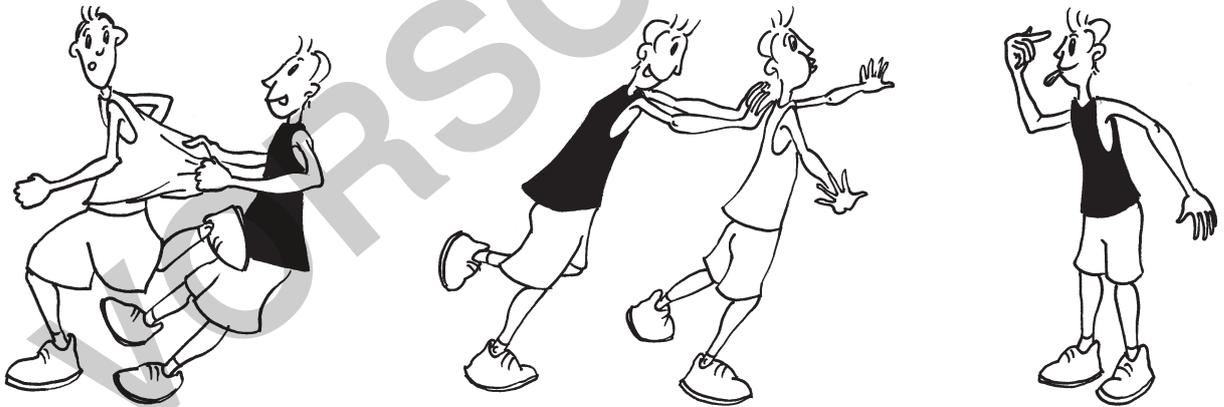
- den Ball mit dem Fuß spielen.



- den Torraum betreten.



- andere festhalten, schlagen, stoßen oder beleidigen.



- nach dem Prellen den Ball in die Hand nehmen und dann wieder prellen.



Die Vermittlungsidee im Lichte eines ganzheitlichen Konzepts

■ Methodisch-didaktische Grundgedanken

Ausgehend von einem subjektorientierten, spielgemäßen Konzept liegt der Schwerpunkt dieses Buches darauf, den Schülern ein möglichst großes Spektrum an sogenannten Basisfertigkeiten – Prellen, Passen und Fangen, Werfen – zu vermitteln. Dabei geht es nicht darum, dass der Lehrer bestimmte Formen bzw. Übungen nachahmen lässt, vielmehr soll sich der einzelne Schüler mit der Sache selbstständig und immer wieder selbstreflektierend auseinandersetzen. Eine „falsche“ Technik ist bei diesem konzeptionellen Ansatz ebenso zu verwerfen wie eine strikte Einhaltung von Abläufen im Sinne einer methodischen Übungsreihe. Die Schüler sollen sich auf das Spielgerät, auf den Partner bzw. den Gegenspieler einlassen sowie Formen eines ökonomischen Miteinanders zum Lösen einzelner Fertigkeitsbausteine finden und im Kontext der Selbstreflexion weiterentwickeln. Im ständigen Reflektieren, Austauschen und Rückkoppeln innerhalb der einzelnen Lern- und Sequenzeinheiten können Synergien geschaffen werden, die weniger in einem stupiden Vor- und Nachmachen als vielmehr in einer Auseinandersetzung mit dem Spiel begründet liegen. Primär sollen die Schüler Erfahrungen bei der Ausführung der Spiele und Spielreihen sammeln und lernen, diese zu verstehen, zu reflektieren und weiterzugeben (vgl. u. a. Lange/Sinning 2009).

■ Umgang mit den Materialien dieses Buches

Im folgenden Kapitel werden Unterrichtssequenzen zu den Basisfertigkeiten Prellen, Passen und Fangen sowie Werfen explizit dargestellt.

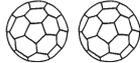
| Basisfertigkeiten | Sequenzen | Seiten |
|-------------------|------------|----------|
| Prellen | A1, A2, A3 | S. 16 f. |
| Passen und Fangen | B1, B2, B3 | S. 23 f. |
| Werfen | C1, C2, C3 | S. 31 f. |

Die einzelnen Sequenzen folgen immer dem gleichen Aufbau und setzen sich aus einem einleitenden Part, gefolgt von einem Hauptteil und einer Schlussequenz zusammen (vgl. auch Obinger, 2010 und 2013b sowie Lange, 2013).

Vor der Darstellung dieser Einheiten zu den Basistechniken werden drei Spiele zur Ballgewöhnung vorgestellt, welche in eine Sequenzeinheit eingepflegt werden können.

Analog dazu wird am Ende des Kapitels auf handballähnliche Spiele Bezug genommen, welche sowohl den Part des Zielspiels übernehmen als auch integrativer Bestandteil eines Stundenbildes sein können.

Die einzelnen Lern- bzw. Sequenzeinheiten in diesem Buch sind frei kombinierbar, austauschbar und erweiterbar, je nachdem welche Schwerpunkte der Lehrer innerhalb einer Stunde legen will. Dabei gilt es, zu berücksichtigen, dass die einzelnen Sequenzeinheiten unterschiedliche Schwierigkeitsgrade aufweisen. Stundenbilder, die mit einem Handball gekennzeichnet sind, weisen einen leichten Schwierigkeitsgrad auf und sind entsprechend für Anfänger konzipiert. Für fortgeschrittene Schüler eignen sich die Spiele der zweiten, mittleren Kategorie, welche mit zwei Handbällen kenntlich gemacht sind. Drei Handbälle entsprechen einem schwierigen Niveau und setzen einen hohen Könnensstand der Schüler voraus.

| Einheiten | Schwierigkeitsgrad | Symbol |
|------------|--------------------|---|
| A1, B1, C1 | leicht |  |
| A2, B2, C2 | mittel |  |
| A3, B3, C3 | schwer |  |

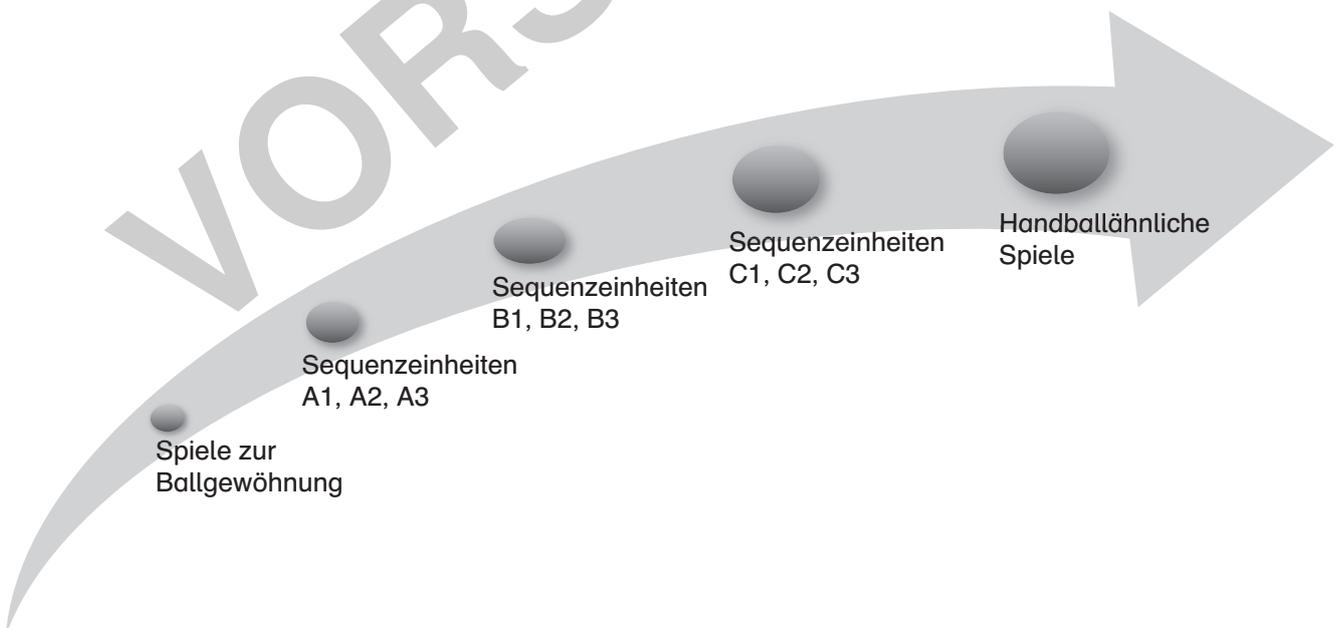
■ Organisation des Unterrichts

Die Vermittlung der Ballsportart Handball für den Grundschulbereich im Lichte eines ganzheitlichen, spielgemäßen und subjektorientierten Konzepts lässt sich auf zwei unterschiedliche Wege der Organisation realisieren, ohne dabei den Leitgedanken des Litt'schen Bildungsbegriffs des Koordinierens einzelner Spielsituationen im Sinne eines (Neu-)Ordners, Positionierens und Abstimmens aus den Augen zu verlieren.

1. En bloc

Bei der **Organisationsform „En bloc“** liegt die Akzentuierung des Stundenverlaufs auf der Vermittlung einer einzelnen Basisfertigkeit (z. B. Prellen). Dabei geht der Lehrer entsprechend der Folge der einzelnen Sequenzeinheiten „en bloc“, d. h. am Stück bzw. als Ganzes, vor. Diese Organisationsform folgt strikt den pädagogischen Leitideen vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten, vom Einfachen zum Komplizierten. Entsprechend der Ausgangslage der Schüler steht es dem Lehrer allerdings offen, auf welcher Schwierigkeitsebene er beginnt.

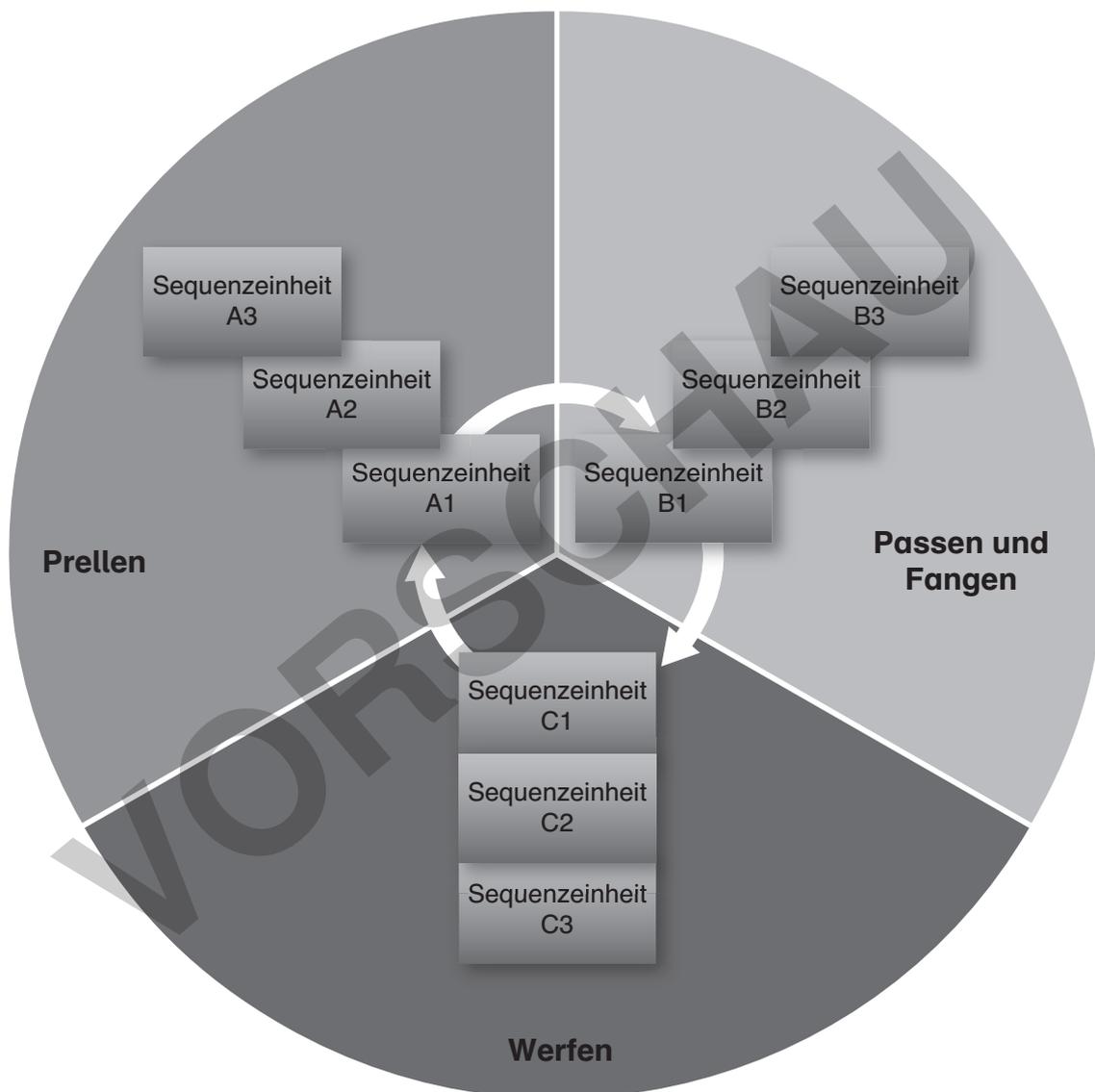
Soll die Durchführung der Handballübungen in diesem Buch dieser Leitidee folgen, so wird eine Basisfertigkeit aus dem Kapitel „Unterrichtseinheiten“ ausgewählt und deren Spielideen nacheinander durchgeführt, bevor der nächste Block folgt:



2. Im Kreis

Bei der **Organisationsform „Im Kreis“** kombiniert der Lehrer die einzelnen Spiele innerhalb der Sequenzeinheiten zu den verschiedenen Fertigkeiten und setzt sie unter Berücksichtigung seines Stundenschwerpunkts und des Schwierigkeitsgrades in einem separaten Stundenbild zusammen (vgl. auch Obinger, 2013a). So ist es denkbar, dass der Lehrer als Stundenschwerpunkt die Spielphase aus dem Bereich Werfen auswählt, den einleitenden und abschließenden Teil jedoch aus den Bereichen anderer Basisfertigkeiten verwendet. Entsprechend verhält es sich mit der Gestaltung des Unterrichtsverlaufs in Bezug auf den Schwierigkeitsgrad. Analog zur Gewichtung einzelner Basisfertigkeiten innerhalb eines Stundenbildes, kann der Lehrer die Schwierigkeitsgrade innerhalb einer Sequenzeinheit variieren.

Bezogen auf die Materialien in diesem Buch bedeutet dies, dass der Lehrer innerhalb einer Stunde Bausteine aus den verschiedenen Fertigkeiten im Sinne eines Circuits beliebig miteinander kombiniert:



1. Spiele zur Ballgewöhnung

■ Vorbemerkung

„Ballgewöhnung“ sollte Bestandteil einer jeden Sportspielvermittlung sein. Es geht übergeordnet darum, sich auf das Zielspiel einzustellen bzw. sich mit dem Zielspiel vertraut zu machen. Viele Schüler haben Angst vor dem Ball oder dem Kontakt mit Gegen- oder Mitspielern, sind skeptisch in Bezug auf das unbekannte und befremdlich anmutende Zielspiel Handball. Die Hauptaufgabe des Lehrers ist es, diesen Ängsten entgegenzuwirken und vielmehr Spaß und Freude am Spiel zu vermitteln sowie das Interesse und die Spannung auf das Unbekannte zu wecken. Dabei kommt dem „Sich-vertraut-Machen mit dem Ball“ im Sinne einer Ballgewöhnung eine überaus wichtige Rolle bei der spielgemäßen Vermittlung des Handballspiels zu.

■ Unterrichtsverlauf

Lernziele:

- spielerisches Umgehen mit dem Ball
- Erfahren und Erspüren verschiedener Wirkungen des Balles
- Erfahren und Erspüren verschiedener Wirkungen des Mit- und Gegeneinanders

„Memory®“

Dauer:

ca. 5–10 Min.

Material:

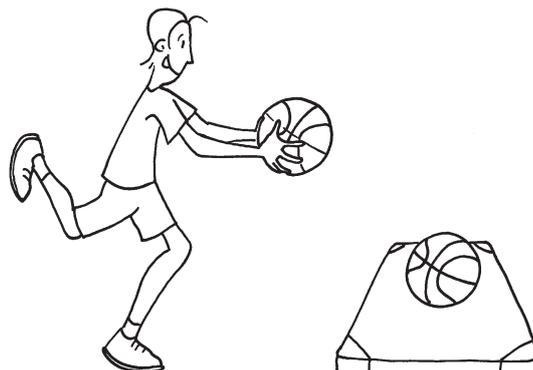
- 1 Ballwagen (oder Ballkorb)
- Handbälle, Basketbälle, Volleybälle, Tennisbälle
- 4 Turnmatten
- Musik
- ggf. weitere Ballarten (z. B. Medizinbälle, Fußballle, ...)

Organisation & Aufbau

- Die Schüler verteilen sich frei in der Halle.
- Beim Lehrer befindet sich ein Ballwagen mit Handbällen, Basketbällen, Volleybällen und Tennisbällen.
- Die vier Turnmatten werden in die Hallenecken gelegt. Auf jeder dieser Matten liegt ein Ball (Handball, Volleyball, Basketball oder Tennisball).
- Es wird Musik eingespielt.

Ablauf

Während die Musik läuft, bewegen sich die Schüler frei in der Halle. Der Lehrer wirft die Bälle nacheinander aus dem Ballwagen, die Schüler versuchen, sich einen dieser Bälle zu sichern. Sobald die Musik stoppt, rennen die Schüler entsprechend ihres Balles zu einer der vier Matten. Anschließend werden alle Bälle zurück in den Ballwagen gelegt, ehe ein weiterer Durchgang startet.



Variationen

- Weitere Ballarten werden eingebaut und entsprechend auch die Mattenanzahl erweitert.
- Das anzusteuernde Ziel wird (z. B. durch Langbänke oder Sprossenwände) ersetzt.

„Schwertransport“

Dauer:
ca. 5–10 Min.

Material:

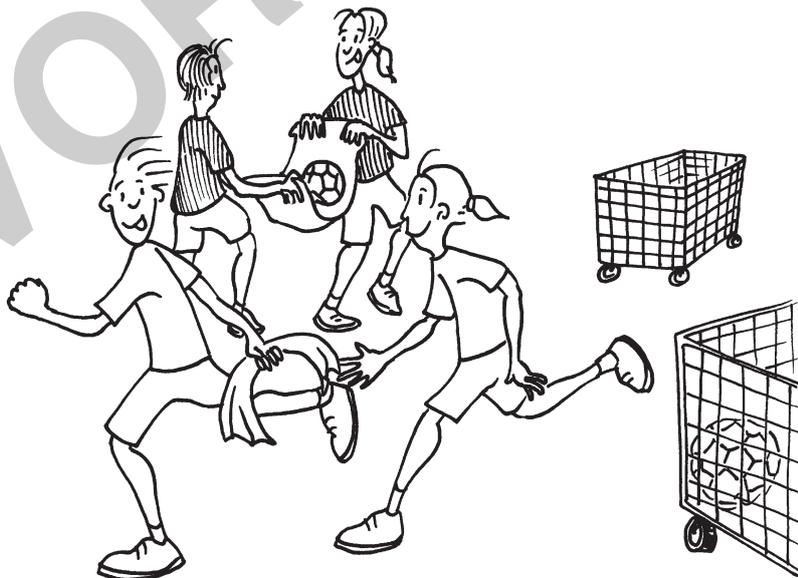
- 4 Ballwagen (oder Ballkörbe)
- pro Schüler: 1 Handball
- 2 Handtücher
- ggf. weitere Ballarten (z. B. Pezzibälle, Tennisbälle, ...)
- ggf. 4 Gymnastikstäbe

Organisation & Aufbau

- Es werden zwei Mannschaften gebildet, die sich hinter der Torlinie auf einer Spielfeldseite paarweise formieren.
- Bei jeder Gruppe steht ein Ballwagen mit gleich vielen Bällen (mindestens so viele Bälle wie Schüler in der Gruppe).
- Auf der gegenüberliegenden Torlinie stehen zwei leere Ballwagen.
- Die ersten beiden Schüler jeder Gruppe halten ein Handtuch in ihren Händen.

Ablauf

Auf Kommando des Lehrers nehmen die ersten beiden Schüler einen Ball aus dem Ballwagen, legen ihn auf das Handtuch und transportieren den Ball – ohne dass dieser herunterfällt – auf die andere Seite zum leeren Ballwagen, wo sie ihn vom Handtuch aus in den Ballwagen werfen. Anschließend laufen sie zurück zu ihrer Gruppe und übergeben das Handtuch an die nächsten beiden Schüler. Falls der Ball herunterfällt, muss die Gruppe von vorne beginnen. Welcher Mannschaft gelingt es als Erstes, alle Bälle in den anderen Ballwagen zu transportieren?



Variationen

- Andere Ballarten werden transportiert.
- Die Distanz zum Transportieren wird verringert (bis zur Mittellinie und zurück).
- Die Bälle werden auf zwei Gymnastikstäben transportiert.

„Immer nur ein Kontakt!“



Dauer:
ca. 5–10 Min.

Material:

- Markierungsleibchen
- 1 Pezziball
- 2 Handballtore

Organisation & Aufbau

- Es werden zwei Mannschaften (Markierungsleibchen) gebildet, die sich in ihren Spielfeldhälften frei aufstellen.
- Der Lehrer hält einen Pezziball in der Hand.

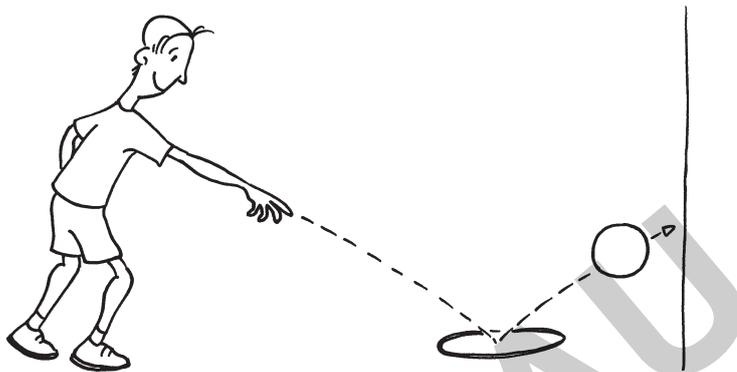
Ablauf

Das Spiel beginnt, sobald der Lehrer den Pezziball in die Mitte des Spielfeldes wirft. Beide Mannschaften versuchen nun, den Ball in das gegnerische Tor zu befördern. Der Ball darf mit sämtlichen Körperteilen oberhalb der Hüfte berührt werden, also beispielsweise mit dem Rücken, den Händen oder auch dem Kopf. Der Ball darf aber nicht gefangen, sondern nur berührt (gefaustet, geboxt, angetippt, geschlagen, gepritscht, gerollt, geköpft, ...) werden. Zudem darf ein Spieler den Ball nicht zweimal hintereinander berühren, sondern nur einmal, ehe ein Mit- oder Gegenspieler ihn spielen muss. Bei diesem Spiel wird ohne Aus- bzw. Kreislinie gespielt.



Variationen

- Es werden weitere Körperteile (z. B. Fuß) zum Spielen des Balles hinzugenommen (Vorsicht: hoher Könnensstand erforderlich!).
- Die Tore werden vergrößert (z. B. durch zwei nebeneinander gestellte Weichbodenmatten).

Station 5**Material:** 1 Reifen

5. Handballähnliche Spiele

■ Vorbemerkung

Handballähnliche Spiele sind als eigenständiges Glied in der Kette der Sportspielvermittlung zu verstehen. Dabei können sie die Rolle eines Zielspiels einnehmen oder aber als separater Baustein eines Spielreihenkonzepts zur Vermittlung des Handballspiels Anwendung finden.

Im Gegensatz zu den in den vorherigen Kapiteln beschriebenen „Kleinen Spielen“ zeichnen sich handballähnliche Spiele durch eine höhere „Präzision“ im Sinne einer charakteristischen Nähe zum Zielspiel aus. Der Übergang von handballähnlichen Spielen zum Handballspiel ist fließend, worin ihre Bedeutung als Teil der Vermittlung begründet liegt.

■ Unterrichtsverlauf

Lernziele:

- spielerisches Umgehen mit dem Ball in handballähnlichen Arrangements kennenlernen
- Erfahren und Erspüren verschiedener Wirkungen des Mit- und Gegeneinanders

„Mattenball“

Dauer:

ca. 5–10 Min.

Material:

- 2 Weichbodenmatten
- Markierungsleibchen
- 1 Handball

Organisation & Aufbau

- In jeden Torraum (auf Höhe der Vier-Meter-Linie) wird eine Weichbodenmatte gelegt.
- Es werden zwei Mannschaften gebildet (Markierungsleibchen).

Ablauf

Es wird nach Handballregeln gespielt. Beide Mannschaften versuchen, den Ball auf der gegnerischen Matte abzulegen, um so einen Punkt zu erzielen. Dabei darf die Matte von allen Seiten bespielt werden,

