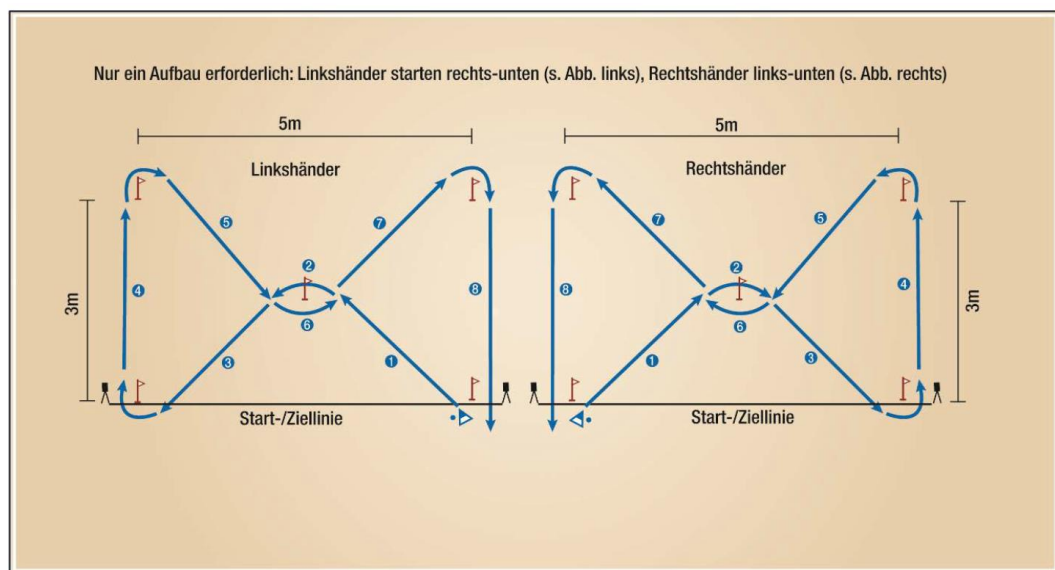


Mögliche Aufgaben für Sport mit Mund-Nasen-Bedeckung (in Anlehnung an das Ergänzungsprogramm)

Sportart: Handball

- **Slalomprellen**

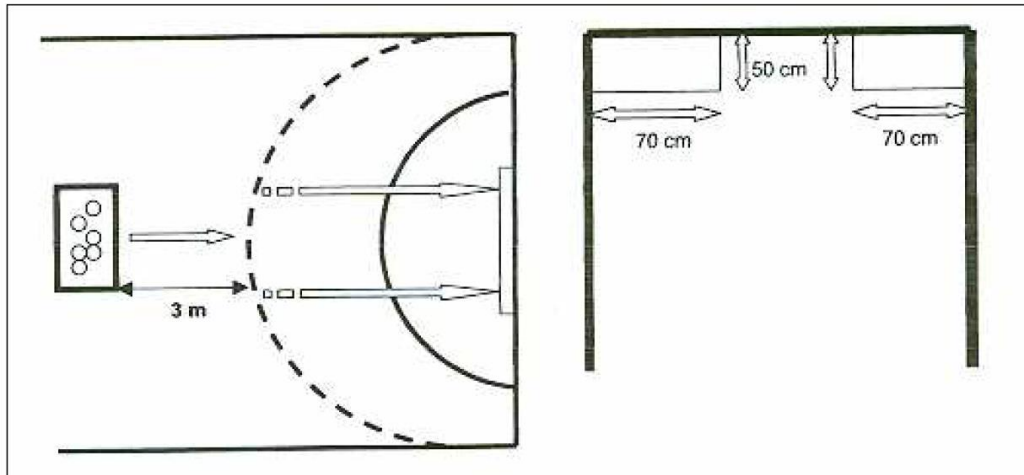


Der/Die Teilnehmer/in startet selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung, kontralaterales Bein vorne) von der Startlinie und durchläuft prellend (mit einem Handball) in individuell gewähltem Tempo eine 3 x 5 m Laufstrecke, die durch fünf Slalomstangen markiert ist. Die mittlere Markierung muss ebenfalls eine Slalomstange sein (kein Medizinball oder dergleichen, da niedrige Hindernisse gern überspielt werden). Der Ball ist während der Testübung regelgerecht zu prellen und muss bei jeder Wende mit der von der Slalomstange entfernten Hand (Außenhand) geprellt werden. Zu beachten ist die für Links- und Rechtshänder/innen unterschiedliche Startposition bei gleichem Testaufbau und dementsprechend anderem Ablauf (siehe Aufbau).

Übungsdauer / Bewertung: Der Parcours muss dreimal durchlaufen werden.

Materialbedarf: 5 Slalomstangen

- Wurfpräzision

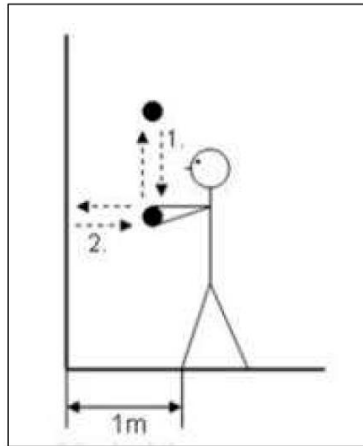


Der/Die Teilnehmer/in steht mit Ball vor dem Kastenteil. Er/sie führt den Ball bis zur 9 m-Linie und wirft im Schlagwurf mit Stemmschritt auf die rechte obere Trefferfläche (50 cm x 70 cm). Nach erneuter Ballaufnahme aus dem Kastenteil erfolgt der Wurf auf die linke obere Trefferfläche; usw.

Übungsdauer / Bewertung: Jede/r Teilnehmer/in hat 15 Würfe. Gezählt wird die Anzahl der Treffer. Für einen Treffer muss der Ball in das Tor bzw. das Zielfeld geworfen werden. Eine Berührung der Trefferflächenbegrenzung (z. B. Pfosten oder Latte) bleibt unberücksichtigt, wenn der Ball danach ins Tor geht. Treffer, bei denen die 9 m-Linie be- oder übertreten wurde, sind ungültig und werden nicht mitgerechnet.

Gerätebedarf: Bälle, Gummiseile bzw. Sprungseile, Bandmaß
Für Wettkampfklasse III/2 und IV wird die Entfernung angepasst. Statt der 9 m-Linie wird die 6 m-Linie bei sonst gleichem Ablauf gewählt.

- Wurf-Fang-Koordination mit zwei Bällen



Der/Die Teilnehmer/in wirft abwechselnd einen Ball senkrecht in die Höhe, danach den zweiten Ball waagrecht an die Wand (Stein- oder Betonwand, keine gepolsterte Wand oder Holzwand) – Abstand von der Wand 1 m. Wirft Ball 1 – fängt Ball 1, wirft Ball 2 – fängt Ball 2, usw.

Übungsdauer / Bewertung: Anzahl der von der Wand zurückspringenden und gefangenen Bälle in 30 Sekunden. Der/Die Teilnehmer/innen erhält zwei Versuche, der beste wird gewertet.

Gerätebedarf: Stoppuhr, Bälle

- Ballhandling



Der/Die Teilnehmer/in hält den Handball zwischen den gespreizten Beinen. Eine Hand hält den Ball von vorn und die andere von hinten. Auf das Startkommando erfolgt ein Handwechsel – dabei müssen beide Hände gleichzeitig den Ball loslassen. Auch wenn der Ball den Boden berührt, wird weitergeübt, jedoch werden diese Versuche nicht gewertet. Füße bleiben fest am Boden stehen.

Übungsdauer / Bewertung: Anzahl der Handwechsel, ohne dass der Ball den Boden berührt hat. Testdauer 30 Sekunden.

Der/Die Teilnehmer/in erhält zwei Versuche; der beste wird gewertet.

Gerätebedarf: Stoppuhr, Bälle