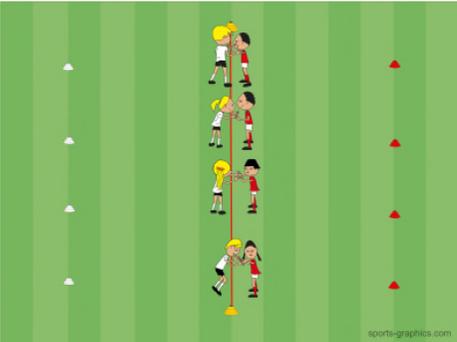




# #1 HÄHNE & PANDAS

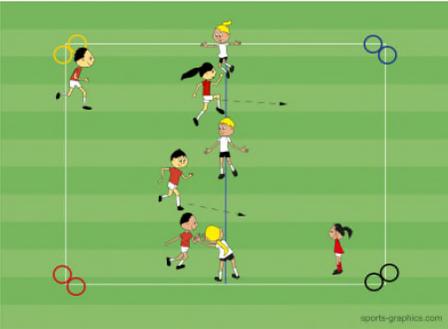
## Laufen, Springen & Kampfspiele

Dauer	Beschreibung	Organisation/ Skizze	Material
10'	<p><b>Offen starten</b> 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><b>Üben</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Gleichgewicht halten</li><li>– Kraft- resp. Körpereinsatz variieren</li><li>– Körperschwerpunkt nutzen</li></ul> <p><b>Wetteifern</b> 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

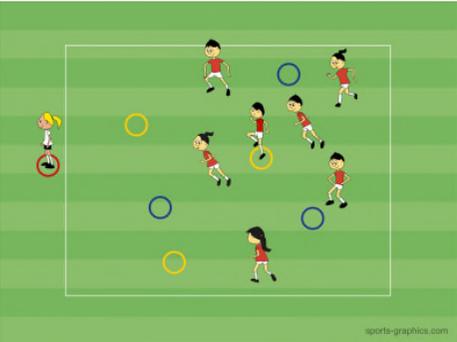
### Tanzen, Rhythmisieren & Stafettenspiel

Dauer	Beschreibung	Organisation/ Skizze	Material
10'	<p><b>Offen starten</b> 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><b>Üben</b> Mit welcher Strategie fangen die Quallen am meisten Taucher?</p> <p><b>Wetteifern</b> Welches Quallen-Team fängt in einer Minute am meisten Taucher?</p>		<ul style="list-style-type: none"><li>– Linie</li><li>– Hütchen</li><li>– Reifen</li><li>– Überzieher</li></ul>



## #3 ZITIGLÄÄSE

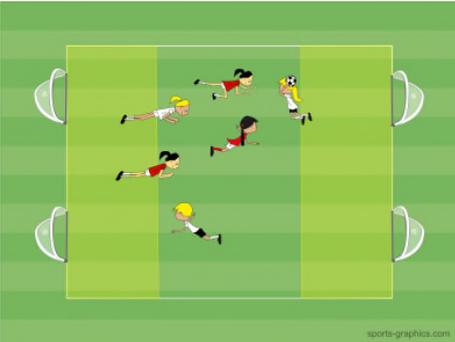
### Balancieren & Reaktionsspiel

Dauer	Beschreibung	Organisation/ Skizze	Material
10'	<p><b>Offen starten</b> 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><b>Üben</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Beinwechsel</li><li>– Bei „Stopp“ darf nur auf einem am Boden liegenden Seil oder Reifen balanciert werden</li></ul> <p><b>Wetteifern</b> 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 uniforms. 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 white border. The text 'sports-graphics.com' is visible in the bottom right corner of the illustration.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Seile</li><li>– Reifen</li><li>– Evtl. Zeitung</li></ul>



## #4 STÜTZBALL

### Klettern, Stützen & Wurfspiel

Dauer	Beschreibung	Organisation/ Skizze	Material
10'	<p><b>Offen starten</b> 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><b>Üben</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Mutig in die Endzone dribbeln, freilaufen, anspielbar sein (in die Sonne) und passen</li><li>– Blume öffnen und schliessen</li></ul> <p><b>Wetteifern</b> 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 visible. The scene is set against a light green background.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– 4 Mini-Tore</li><li>– 2 Bälle</li></ul>



## #5 ZIRKUSAKROBATEN

### Ringen, Raufen & Freie Spiele

Dauer	Beschreibung	Organisation/ Skizze	Material
10'	<p><b>Offen starten</b> 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><b>Üben</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Schnell und richtig auf Signale reagieren</li><li>- Mutig ringen</li></ul> <p><b>Wetteifern</b> Wer hat nach 7 Kämpfen am meisten Gegenüber in den Reifen gezogen?</p>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Bälle</li><li>- Reifen</li><li>- Ringe</li><li>- Musikbox</li></ul>



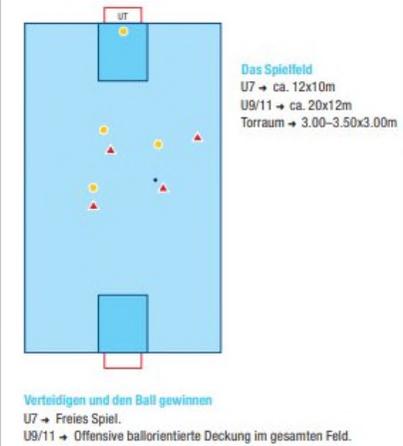
## #6 Biathlon Laufen, Springen & Torschussspiele

Dauer	Beschreibung	Organisation/ Skizze	Material
10'	<p><b>Offen starten</b> 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><b>Üben</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Rhythmisches Springen über die Hindernisse</li><li>– Torschuss mit der rechten und linken Hand</li></ul> <p><b>Wetteifern</b> Welches Team schafft in 3 Minuten am meisten Tore?</p>		<ul style="list-style-type: none"><li>– Pro Team 3 Bälle</li><li>– Tore</li><li>– Hütchen</li><li>– Hindernisse</li><li>– Stangen</li><li>– Reifen</li><li>– Überzieher</li></ul>



# #7 SOFTHANDBALL

## Werfen, Fangen & Passspiel

Dauer	Beschreibung	Organisation/ Skizze	Material
10'	<p><b>Offen starten</b> 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><b>Üben</b> – Durch präzises Zusammenspiel rasch zum Torabschluss kommen</p> <p><b>Wetteifern</b> Welches Team erzielt in 2 Minuten mehr Tore?</p>	 <p>Das Spielfeld U7 → ca. 12x10m U9/11 → ca. 20x12m Torraum → 3.00-3.50x3.00m</p> <p>Verteidigen und den Ball gewinnen U7 → Freies Spiel. U9/11 → Offensive ballorientierte Deckung im gesamten Feld.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Softhandball Gr. 42cm (nicht prellbar)</li><li>– Unihockey-Tore</li><li>– Alternativ:<ul style="list-style-type: none"><li>– Matten oder Schwedenkasten</li><li>– Überzieher</li></ul></li></ul>

## 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.

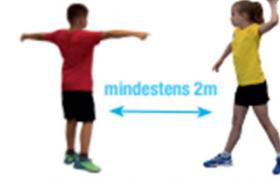
## Einwurf



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](http://handball.ch) zu finden.

## Verteidigen und den Ball gewinnen

U7 → Freies Spiel.  
 U9/11 → Offensive ballorientierte Deckung im gesamten Feld.

## Team, Tor, Ball

### Das Team



U7 → 3:3

U9/11 → 4:4

Torhüter/in (TH) nimmt im Angriff teil.

### Fairplay



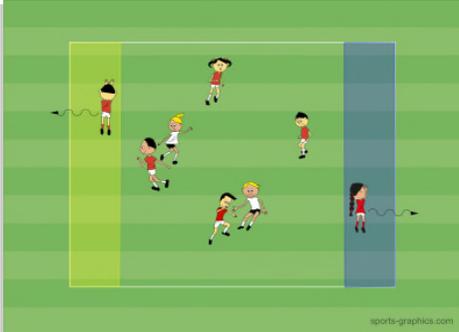
-1 Kind

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><b>Offen starten</b> 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><b>Üben</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Sich mit einer Rolle vorwärts über die Eisplatte befreien</li><li>– Sich mit einer Rolle rückwärts über die Eisplatte befreien</li></ul> <p><b>Wetteifern</b> Welcher Eisbär schafft es, alle Pinguine mind. 1 zu fangen?</p>	 <p>sports-graphics.com</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Hütchen</li><li>– Überzieher</li><li>– Matten oder Rollzone</li></ul>