



HANDBALLSPEZIFISCHES AUFWÄRMEN



Übersicht

- **Aufwärmen**
- **Ohne Ball**
 - Übungen ohne Ball
- **Mit Ball**
 - Übungen mit Ball
- **Videos**
 - Armkreisen (1)
 - Ausfallschritt (2)
 - Zum Hütchen prellen (3)
 - Pellen mit Anspieler (4)
 - Hütchenviereck (5)
- **Quellenverzeichnis**

Aufwärmen

Aufwärmen dient als Einstieg in den Sportunterricht und stellt eine Verbindung zum Bewegungsablauf der Sportart her. Weiter werden Muskeln und Nerven aufgewärmt, um vor plötzlicher Überbelastung zu schützen. Auch stellt sich der Körper psychisch auf die folgende Sportart ein.

Ohne Ball

Das Aufwärmen ohne Ball ist eine Form des Aufwärmens, bei der die SuS ihren Körper ohne Zusatz eines Balls erwärmen. Dabei verwenden sie lediglich ihr Körpergewicht und führen handballspezifische Bewegungen aus. Im Folgenden ist eine Übungssammlung tabellarisch mit entsprechenden Videos und Bewegungsbeschreibungen beigefügt.

Übungen ohne Ball

Bild	Bewegungs- beschreibung	Video
	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen • Arm kreist gestreckt nach vorn 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Sprung nach vorn seitlich • Großer Ausfallschritt • Oberkörper dreht nach links und rechts 	



1

Übungen ohne Ball

Überlegt euch Übungen ohne Ball, um den Bewegungsapparat handballspezifisch aufzuwärmen





1

Übungen mit Ball

Erwärmt euch durch koordinative Übungen mit dem Ball



Quellenverzeichnis

Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Sebastian Hausen, Tim Binnes

Video

Nummer	Urheber
1-5	Sebastian Hausen, Tim Binnes

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Sebastian Hausen / Lehramtsstudent	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz