



HANDBALLKREIS GÜTERSLOH e.V.

Mitglied im:  
Handballverband Westfalen e.V.

# Übungen für den Vielseitigkeitstest in der Saison 2026/2027 des Handballkreises Gütersloh

Der Vielseitigkeitstest findet am 20.12.2026 unter der Leitung des Lehrwartes Uwe Walter in der:

604427 Mehrzweckhalle Wiedenbrück statt.

Die Zeiten:

10:00 Uhr – gemischte E Kreislige + Kreisklasse Staffel 3

11:30 Uhr – gemischte E Kreisklasse Staffel 1 + 2

13:30 Uhr – weibliche E komplett

## WICHTIG:

**Es ist \*nicht\* notwendig, dass zwei Personen für die Betreuung der Stationen mitgebracht werden müssen**

Aus den folgenden Übungen werden 5 Übungen abgefragt. Hinzu kommt eine neue, unbekannte Übung.



Mitglied im:  
Handballverband Westfalen e.V.

1. 20 Seilchensprünge rückwärts

Wertung = Zeit

[illegible]



# HANDBALLKREIS GÜTERSLOH e.V.

Mitglied im:  
Handballverband Westfalen e.V.

## Übung 10

### Benötigte Geräte

- 1 Turnbank
- Bälle
- 1 Stoppuhr



### Ablauf

An der Turnbank absolvieren die Kinder in der Bewegung Einhandhockwenden und prellen dabei mit der geübten Hand ihren Ball. Am Bankende führen sie jeweils eine halbe Drehung aus, absolvieren die Übung in Gegenrichtung usw. Wieviel Hockwenden schaffen sie in 30 Sekunden?

### Anzahl der Hockwenden und Wertungspunkte

|                       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Anzahl der Hockwenden | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| Punkte                | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| Anzahl der Hockwenden | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Punkte                | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |





# HANDBALLKREIS GÜTERSLOH e.V.

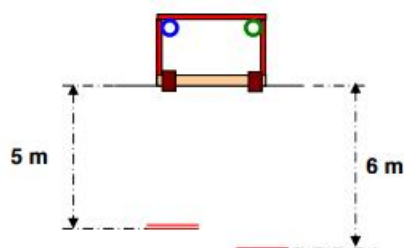
Mitglied im:  
Handballverband Westfalen e.V.

## Übung 11

### Benötigte Geräte

- 1 Tor
- Bälle
- 2 Reifen
- 2 kleine Kästen
- 1 Bank
- 1 Maßband
- Befestigungsband für die Reifen

### Aufbau



### Ablauf

Im Tor werden 2 Reifen mit Seilchen o. Ä. in den oberen Torecken fixiert. Vor das Tor wird quer eine um 90° umgekippte Bank gelegt. Auf Höhe der unteren Torecken wird beidseitig je ein kleiner Kasten gegen die Bank gelehnt, so dass sie schräg stehen. Auf ihrer Wurfarmseite versuchen die Kinder je 4x aus 6 Metern Entfernung mit ihrer Wurfhand durch den betreffenden Reifen und 4x gegen den schräggestellten kleinen Kasten zu werfen. Auf der Nichtwurfarmseite agieren die Kinder gleichermaßen aus einer Entfernung von 5 Metern mit der Nichtwurfhand.

### Treffer und Wertungspunkte

|         |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Treffer | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| Punkte  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Treffer | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Punkte  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |



Mitglied im:  
Handballverband Westfalen e.V.

6. Fortwährend Wechselsprünge auf einem Kastenoberteil ausführen und dabei wie folgt agieren: 2x rechtshändig prellen, Ball hinter dem Rücken her in die linke Hand übergeben und 2x linkshändig prellen. Diesen Zyklus möglichst oft wiederholen.

Wertung = Anzahl der Zyklen in 30 Sekunden

[illegible]

[illegible]



# HANDBALLKREIS GÜTERSLOH e.V.

Mitglied im:  
Handballverband Westfalen e.V.

4. Zwischen zwei Markierungen (Abstand vier Meter) soll ein Ball mit einem zweiten Ball 30 Sek. fortlaufend in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung in die Höhe gespielt werden.

Wertung = 2 Ballkontakte 1 Punkte



| Name des Spielers | Ballkontakte | Punktzahl |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------|--------------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                   |              | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|                   |              | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|                   |              | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|                   |              | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|                   |              | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|                   |              | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|                   |              | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|                   |              | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|                   |              | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|                   |              | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|                   |              | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|                   |              | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|                   |              | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|                   |              | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |



# HANDBALLKREIS GÜTERSLOH e.V.

Mitglied im:  
Handballverband Westfalen e.V.

## Übung 12

### Benötigte Geräte

- Wand
- Bälle
- 1 Turnmatte
- 1 Bandmaß



### Ablauf

Die Vorderkante, einer in Längsrichtung ausgelegten Matte, wird in 5 Metern Entfernung parallel zur Wand ausgerichtet. Von der hinteren Kante der Matte aus versuchen die Kinder nun so gegen die Wand zu werfen, dass sie nach einer Rolle vorwärts den zurückspringen Ball nach einmaligem Auftippen wieder auffangen können. Wie oft gelingt es bei 6 Versuchen?

### Gelungene Versuche und Wertungspunkte

| Gelungene Versuche | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  |
|--------------------|---|---|----|----|----|----|
| Punkte             | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |



## Übung 9

### Benötigte Geräte

- 1 offener 3 teiliger hoher Kasten
- Bälle
- Abwurfmarkierung
- 1 Maßband



### Ablauf

Die Kinder versuchen 6x den Ball aus 6 Metern Entfernung per Aufsetzer in den offenen hohen Kasten, der an der Wand anlehnt, zu werfen. Der Wurf erfolgt dabei jeweils von einer Abwurfmarkierung aus.

### Anzahl gelungener Versuche und Wertungspunkte

| Gelungene Versuche | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  |
|--------------------|---|---|----|----|----|----|
| Punkte             | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |

**HANDBALLKREIS GÜTERSLOH e.V.**