

Street Games – Street Handball: Warmup – Team-Sitzball

In dieser Übung wird Sitzball gespielt. Die Schülerinnen und Schüler können aber einen Sprungwurf machen, damit sie näher an ihre Mitspielenden herankommen.



Grundsätzlich wird nach den Hammerball-Regeln gespielt. Mittels Sprungwurf ist es erlaubt, näher an den Gegner heranzukommen. Mit dem Ball darf bis zur Mittellinie gelaufen werden. Kann man den Ball direkt fangen, darf man bis zur gegnerischen 3 m-Linie laufen.

Wer getroffen wird, wartet an der Seitenlinie, bis ein Spieler des gegnerischen Teams getroffen wird. Damit wird man erlöst. Hat ein Team nur noch 3 Spielende, dürfen alle mit dem Ball bis zur 3 m-Linie laufen. Man darf nur Bälle aus der eigenen Spielfeldhälfte an sich nehmen (Sprungwurf).

Quelle: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO