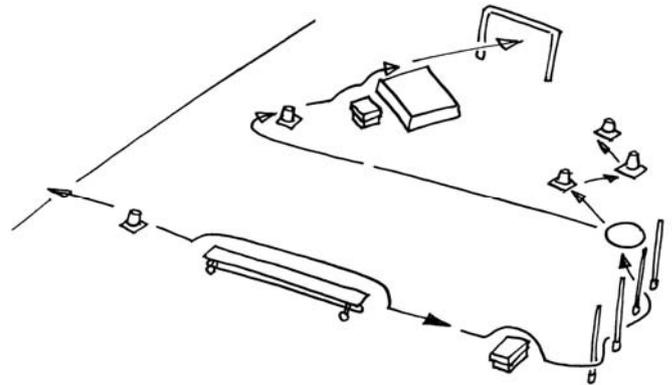




Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Spielen mit Ball: Ballkontrolle
Kompetenz	In verschiedenen Ballsportarten das Spielobjekt kontrollieren können
Niveau B	Ich kann mit dem Ball verschiedene technische Kunststücke ausüben.



## Handball-Cross

### Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende absolviert einen Parcours mit verschiedenen Hindernissen und Bewegungsaufgaben (unter Einhaltung der Handballregeln) innerhalb einer vorgeschriebenen Zeit.

### Bewertung/ Anforderung

Zeitlimite für Damen: 40 Sek.  
Zeitlimite für Herren: 30 Sek.

### Beobachtungspunkte

- Der Ball muss fortlaufend geprellt werden (Doppelfangregel und Dreischrittregel!)
- Pro Technikfehler wird 1 Sek. zur Gesamtzeit addiert
- Wird das Tor beim abschliessenden Schuss verfehlt, so werden 2 Sek. zur Gesamtzeit addiert

### Fehlerquelle

- Werden die Beine bei der Verteidigungsaufgabe überkreuzt anstatt seitlich nachgestellt, so ist der Versuch ungültig
- Generell gilt: Wird eine Aufgabe nicht oder falsch gelöst, so ist der Versuch ungültig
- Es dürfen so viele Versuche unternommen werden, wie es das Zeitbudget für die Lektion zulässt

### Anweisung für die Lernenden

«Bei dieser Aufgabe starten Sie mit einem Wurf gegen die Wand. Nehmen Sie dann den Ball auf und überqueren Sie prellend die Langbank. Danach überspringen Sie das Schwedenkastenelement und dribbeln durch den Malstab-Slalom. Legen Sie den Ball in den Reifen und bewegen sich danach verteidigend mittels seitlicher Nachstellschritte von Markierungskegel zu Markierungskegel. Zuerst vorwärts, dann rückwärts bis zum Reifen. Jeder der 3 Kegel muss mit der Hand berührt werden. Nehmen Sie den Ball wieder auf, sprinten bis zu einem weiteren Kegel und schliessen den Cross mit einem Sprungwurf (Absprung von Kastenoberteil mit Landung auf dicker Matte) ab. Treffen Sie dabei das Tor, sonst resultieren 2 Strafsekunden! Pro Regelfehler (Doppelfang, Dreischrittregel) resultiert 1 Strafsekunde. Wenn sie eine Bewegungsaufgabe nicht oder falsch lösen, ist der Versuch ungültig.»

### Aufbau

siehe Anhang

### Material

1 Handball pro Lernende bzw. Lernender, 1 Langbank, 1 Kastenelement, 4 Malstäbe, 1 Reifen, 4 Markierungskegel, 1 Kastenoberteil, 1 dicke Matte, 1 Handballtor, 1 Stoppuhr

### Quelle

mobile Praxisbeilage 4/03, Autoren: R. Gautschi, M. Gilomen, V. Keim, M. Wolf, P. Lehner

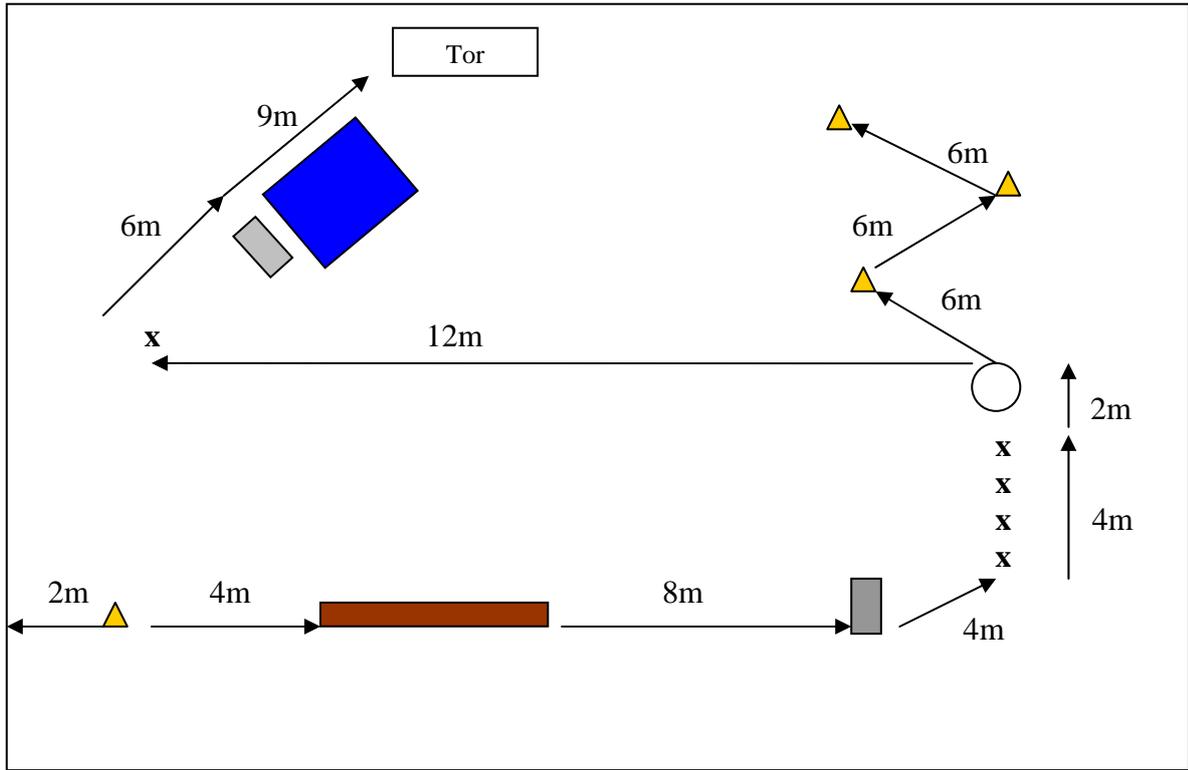
### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit ca. 1 Minute pro Lernende/r

Organisation -  
Testpersonen 1 Testperson

Probleme -

Anhang 1: Parcours zu Handball-Cross



- x** = Malstab      **▲** Hütchen      **■** Kastenelement      **◆** dicke M
- Langbank      **○** Reifen