



INFO: one-wall, american handball

Sport 8, 10

Aufwärmen

Einzelübungen mit einem Tennisball

Die meisten Übungen können sowohl im Stehen als auch im Laufen oder Gehen durchgeführt werden:



Quelle:
<https://www.vla-min-go.de/uebungen-mit-tennisbaellen/>

- den Ball auf Handrücken balancieren.
- den Ball hochwerfen und fangen.
- den Ball mit links hochwerfen und mit rechts fangen und umgekehrt.
- den Ball hochwerfen und eine 180 Grad oder 360 Grad Drehung machen
- den Ball hochwerfen und im Sitzen fangen
- den Ball hochwerfen, hinsetzen, aufstehen und wieder auffangen
- den Ball hochwerfen, auf den Boden legen, aufstehen und wieder auffangen
- Ball hochwerfen, 1x 3x 5x klatschen, fangen.
- Ball hochwerfen, 1x vor dem Bauch klatschen, 1x hinter dem Rücken klatschen, fangen.
- Ball hochwerfen, 1x unter einem Oberschenkel klatschen.
- Ball hochwerfen, 1x unter einem Oberschenkel klatschen, dann unter dem anderen Oberschenkel klatschen, fangen.
- Ball hochwerfen, 1x unter einem Oberschenkel klatschen, dann unter dem anderen Oberschenkel klatschen, vor dem Bauch klatschen, fangen.
- Ball hochwerfen, 1x unter einem Oberschenkel klatschen, dann unter dem anderen Oberschenkel klatschen, vor dem Bauch klatschen, hinter dem Rücken klatschen, fangen.
- Ball hochwerfen, 1x unter einem Oberschenkel klatschen, dann unter dem anderen Oberschenkel klatschen, vor dem Bauch klatschen, hinter dem Rücken klatschen, vor dem Bauch klatschen (insgesamt 5x klatschen), fangen.
- Ball hochwerfen, 1x unter einem Oberschenkel klatschen, dann unter dem anderen Oberschenkel klatschen, hinter dem Rücken klatschen, vor dem Bauch klatschen, hinter dem Rücken klatschen (insgesamt 5x klatschen), fangen.
- Ball von vorne über Deinen Kopf nach hinten werfen und „blind“ hinter dem Rücken auffangen und wieder zurück.
- Ball mit linker Hand hinter dem Rücken nach vorne werfen, mit der rechten Hand fangen.
- Ball mit rechter Hand hinter dem Rücken nach vorne werfen, mit der linken Hand fangen.

Partnerübungen mit Tennisbällen

- Beide Personen stehen sich gegenüber. Eine Person lässt den Ball auf Brusthöhe los. Die andere Person hält die Hände hinter ihrem Rücken und muss den Ball nach dem Loslassen fangen, bevor der Ball auf den Boden fällt.
- Die eine Person steht hinter der anderen Person. Beide schauen nach vorne. Die hintere Person wirft den Ball nach vorne über die vordere Person. Diese muss den Ball fangen.
- Beide Personen haben einen Ball. Sie werfen sich die beiden Bälle gleichzeitig gegenseitig zu und fangen jeweils den Partnerball.
- Die eine Person wirft den Ball gegen die Wand und die andere Person fängt.
- Die eine Person wirft den Ball, die andere Person sitzt auf dem Boden und fängt.



[Rollball](#)



Bereitgestellt von: Heiko Geiss
Stand: 08.10.2024

Lizenzhinweise: <https://editor.mnweg.org/entdecken/dokument/one-wall-american-handball>

Seite: 1/2



INFO: one-wall, american handball

Sport 8, 10



Wallball - Get Going Now | Your Quick Start Guide

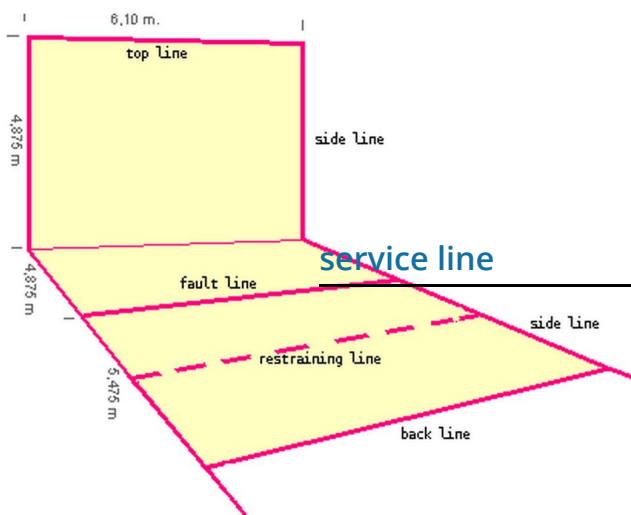
Wallball is super easy - you can get going with just a wall and a ball. Here's a short quick-start guide with the essential rules.



YouTube-
Video

Link: <https://youtu.be/gvR6h-QiLMw>

Spielefeld



Regeln

Die Spieler schlagen den Ball mit der Hand, sodass er an die Fronton-Wand prallt und dann ins Spielfeld fällt. Wer dies nicht schafft, begeht einen Fehler und verliert somit einen Punkt, danach schlägt der Gegner auf.

Ein Fehler wird begangen, wenn:

- Der Spieler den Ball mit einem anderen Körperteil als der Hand trifft,
- Der Ball nicht an die Fronton-Wand prallt,
- Der Ball beim ersten Aufprall außerhalb des Spielfeldes landet,
- Der Spieler den Ball nach einem zweiten Aufprall auf dem Boden schlägt.



1-on-1 Street Handball Tournament - Red Bull Slaps 2013

Timbo Gonzalez, one of the world's top ranked single wall handball players recaptured his title on Saturday by defeating ...



YouTube-
Video

Link: <https://youtu.be/eltwyefNT9I>



Bereitgestellt von: Heiko Geiss
Stand: 08.10.2024

Lizenzhinweise: <https://editor.mnweg.org/entdecken/dokument/one-wall-american-handball>

Seite: 2/2

