
HANDBALL EINLEITUNG

Die Handball-Lektionen im Rahmen des Bewegungsprogramms Winterfit Games sind an das Angebot HandballGym des Schweizerischen Handball-Verbands angelehnt.

HandballGym ermöglicht das Handball Spielen ohne Vorkenntnisse, mit wenig Vorbereitung, ohne grossen Materialaufwand und in allen Vereinsgruppen, ob jung oder alt, ob weiblich, männlich oder gemischt.

HandballGym

HandballGym setzt sich aus den beiden Bausteinen «Fitness» und «Spiel» zusammen.

Der Baustein «Fitness» umfasst vorgefertigte Trainingsprogramme in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Der Baustein «Spiel» umfasst das Softhandball Spielen.

Softhandball

Handball in dieser Form wird längs in einer Einzelhalle gespielt, ohne Körperkontakt und mit einem weichen Handball (Softhandball). Dies ermöglicht ein schnelles, intensives und dynamisches Spiel auf kleinem Raum. Die Spielregeln sind einfach und aufs Minimum reduziert. Das Spielen ohne Körperkontakt und explizit auch das Zweikampfverhalten ermöglichen einen fairen und regelkonformen Umgang im Spiel – und das sogar ohne Spielleitung.

Freude am Spiel

Die Spiel- und Übungsformen in den Handball-Lektionen sind aufbauend und abwechslungsreich gestaltet, so dass das Wetteifern, aber auch das Miteinander gleichermassen gefördert werden.

Lust auf mehr?

Mehr Infos, Unterlagen und Kurstermine: handballgym.ch

Lehrmittel und Material: handball.ch/shop