

RAAbits Sport

Impulse und Materialien für die kreative Unterrichtsgestaltung



Inhalt:

HOLF – spielerische Wurf Schulung mithilfe einer Trendsportart (Kl. 5–12)

HOLF ist eine Sportart, die – wie der Name schon verrät – als eine Mischung aus Handball und Golf beschrieben werden kann. Ziel des Spiels ist es, verschiedene Punkte mit möglichst wenigen Ballwürfen zu treffen.

Spielerisches Parkour – von Basistechniken zur Anwendung (Kl. 5–9)

Die meisten Schüler finden Parkour „cool“ und mitreißend. Es geht darum, eine selbst gewählte oder auferlegte Strecke mit Hindernissen effizient zurückzulegen. Die Schüler erlernen Moves wie den Lazy Vault, den Speed Step oder den Präzisionssprung.

Sonne, Mond und halber Pflug – Yoga im Sportunterricht (Kl. 5–12)

Mit dem Begriff „Yoga“ verbinden Jugendliche vermutlich eine Entspannungsmethode, die sie von ihren Eltern oder aus den Medien kennen. In dieser Unterrichtseinheit erfahren sie, dass Yoga aber noch mehr fördert, z. B. Koordination, Kondition und Kraft.

HOLF – spielerische Wurf Schulung mithilfe einer Trendsportart

David Senf, Leipzig und Nils Fischer, Karlsruhe

Zeit	5 Doppelstunden
Niveau	Anfänger und Fortgeschrittene, Klassen 5–12
Ort	Freigelände, Sporthalle
Ziele	geschichtliche Einordnung; Wurf Schulung und Körpergefühl; HOLF-Basics, Regeln und Spielweise; erste HOLF-Wettkämpfe und Variationen
Kompetenzen	vielseitige Werferfahrung, Mitbestimmung und Mitgestaltung des Spiels von Beginn bis Ende, Kreativität entwickeln

Fachliche Hinweise

Basics

HOLF ist eine Sportart, die – wie der Name schon verrät – als eine Mischung aus Handball und Golf beschrieben werden kann. Auch der Name wurde aus den Anfangs- und Endbuchstaben dieser beiden Sportarten abgeleitet. Das Ziel bei HOLF ist es, verschiedene Ziele mit möglichst wenigen Würfeln mit einem Ball zu treffen. Dabei ist es egal, ob sich die Ziele in der Natur, in der Stadt oder in der Sporthalle befinden, denn HOLF ist als Outdoor-, Urban-, und Indoor-Sportart überall und jederzeit spielbar. Bis auf zwei Bälle und etwas Kreativität der HOLF-Spieler – den sogenannten „HOLFern“ – bedarf es keiner örtlichen oder materiellen Voraussetzungen. Hervorzuheben ist, dass HOLF unabhängig vom Alter, den Vorkenntnissen sowie der sportlichen Leistungsfähigkeit der Personen einsetzbar ist, sodass ein generationenübergreifendes Spielen mit ähnlichen Chancen für alle möglich ist.

Hintergrund und Ursprung

Erfunden wurde HOLF von Nils Fischer in seiner Funktion als Geschäftsführer des Badischen Handball-Verbandes. Der Verband setzt sich mit den Auswirkungen des demografischen Wandels auseinander, da unter anderem aufgrund dessen die Mitglieder- und Mannschaftszahlen in den badischen Handball-Vereinen abnehmen, sodass der Handballsport vor einer großen Herausforderung steht.

In den ersten Überlegungen war deshalb HOLF ursprünglich als Werbungs- und Bindungsmaßnahme für die oftmals vernachlässigte Zielgruppe der Handballer ab ca. 35 Jahren gedacht, die ihre aktive Handball-Karriere in diesem Alter wegen der körperbetonten Spielweise oftmals beenden mussten. Mit HOLF sollte den Vereinen und den Handballern eine Sportart an die Hand gegeben werden, um die Begeisterung am Handball zu erhalten oder gar neu zu entfachen.

In der Praxis hat sich jedoch sofort gezeigt, dass HOLF nicht nur die ursprünglich angedachte Zielgruppe anspricht, sondern perfekt geeignet ist, um das Werfen in seiner ganzen Vielseitigkeit und Variabilität auch Kindern und Jugendlichen spielerisch zu vermitteln und diese dabei zu fördern und zu fördern.

Bei der Entwicklung von HOLF standen folgende Punkte im Vordergrund, die die Eignung der Trendsportart zur spielerischen Wurf Schulung im Bildungskontext verdeutlicht:

- wurfspezifische Sportart mit koordinativen Komponenten ohne Körperkontakt,
- unabhängig von Vorkenntnissen, spezifischer körperlicher Leistungsfähigkeit und Alter spielbar,
- überall und ohne Kosten oder Aufwand zu spielen,

Doppelstunde 2: Grundregeln, Begrifflichkeiten, erste HOLF-Runde

Ziele: Die Regeln des HOLF-Sports kennenlernen und festigen, erste HOLF-Runde durchführen.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Einstieg (5 Minuten)		
	Vorgabe des Rahmens für die Vorstellung der Regeln durch die einzelnen Gruppen	alle Schüler im Sitzhalbkreis
Hauptteil (75 Minuten)		
M 6	Einführung von HOLF durch die Gruppen 1, 2 und 3, siehe Hausaufgabe DS 1 (30 Minuten)	alle Schüler im Sitzhalbkreis, Flipchart, Stifte, Moderationskarten
M 7–M 11	1. HOLF-Runde – Teil 1 (20 Minuten)	6 gleich große Gruppen, HOLF-Bälle, Scorecards, Klemmbretter, Stifte
	Zwischenreflexion und Klärung von Regelfragen/Unklarheiten (5 Minuten)	alle Schüler im Sitzhalbkreis
M 7	1. HOLF-Runde – Teil 2 (20 Minuten)	6 gleich große Gruppen, HOLF-Bälle, Scorecards, Klemmbretter, Stifte
Ausklang (10 Minuten)		
M 7	Reflexion der ersten HOLF-Runden, exemplarische Auswertung der Scorecard einer Gruppe	alle Schüler im Sitzhalbkreis (ggf. 1 HOLF-Ball als „Mikrofon“)

2. Stundenverlauf

Einleitung

Definieren Sie den Rahmen und die Erwartungen für die nun folgende Vorstellung der Hausaufgaben durch die Gruppen 1 bis 3.

Hauptteil

Ursprung, Hintergrund und Regeln von HOLF (M 6 bis M 11)

Durch die Vorstellung ihrer Hausaufgaben aus Doppelstunde 1 führen die Schüler der Gruppen 1 bis 3 die Klasse in den Ursprung und Hintergrund von HOLF sowie in dessen Grundregeln ein. Es sollte Raum für Rückfragen gegeben werden, denn das Verständnis für die Grundregeln ist wichtig für das spätere Spiel.



Hinweis: Gehen Sie außerdem mit den Schülern die Handhabung einer Scorecard (M 7) durch und zeigen Sie ihnen ein paar Beispiele und Anregungen für mögliche HOLF-Ziele (siehe Poster M 8). Des Weiteren können die Wurfreihenfolge (siehe M 9) sowie die Ballaufnahme (siehe M 10 und M 11) besprochen werden.

1. HOLF-Runde – Teil 1 (M 7)

Anschließend soll jede Gruppe auf Basis der gelernten Regeln ihre erste HOLF-Runde spielen, indem sie sich zuerst auf ein HOLF (bestehend aus Start-, zwei Zwischen- und einem End-HOLF) einigen und dieses HOLF dann spielen.



Tipp: Lassen Sie Team-HOLF innerhalb der Gruppen mit zwei Teams spielen, da dadurch ein oder mehrere HOLF's schneller absolviert werden können. Bei einer ungeraden Gruppengröße (z. B. fünf Schüler) kann ein Team auch aus drei und das andere aus zwei Schülern bestehen.

Zwischenreflexion

Die kurze Reflexionsphase zur Klärung von Regelfragen und Unklarheiten zwischen den beiden HOLF-Praxis-Teilen ist wichtig, um die Grundregeln bereits zu diesem Zeitpunkt korrekt zu festigen.

1. HOLF-Runde – Teil 2 (M 7)

Teil 2 der ersten HOLF-Runde wird analog zu Teil 1 durchgeführt. Die Gruppen sollen sich neue HOLF's ausdenken.



Tipp: Es wird empfohlen, die folgenden Doppelstunden auf einem Freigelände durchzuführen, um möglichst viele und weiter auseinanderliegende Ziele anspielen zu können. Sollten eine oder mehrere Stunden aufgrund der örtlichen Gegebenheiten und/oder des Wetters in der Halle stattfinden, so ist zu prüfen, ob die Kreativität der Schüler durch Hinzunahme weiterer möglicher Räume (z. B. Tribünen, Foyer, Gänge und Umkleiden), in denen sie HOLF-Ziele definieren können, gefördert werden kann.

Ausklang

Die Schüler reflektieren die ersten HOLF-Runden.

Mögliche Reflexionsfragen:

„Worauf muss genau geachtet werden?“

„Wo bestehen Unklarheiten/Probleme?“



Hinweis: Am Beispiel einer Gruppe wird deren Scorecard ausgewertet, um ein Gefühl für mögliche Ergebnisse zu erhalten. Bei Gleichstand wird darauf verwiesen, dass Gruppe 4 das dazu vorgesehene Vorgehen in der nächsten Stunde erläutern wird.

M 17**Die HOLF-Regeln****Arbeitsblatt****Grundprinzip**

Ziel: Es müssen mit möglichst wenig Würfeln die vorgegebenen Ziele getroffen werden.

HOLFs: Sind vergleichbar mit den Bahnen beim Golf. Ein HOLF besteht aus

_____.

Dazu ist alles geeignet, z. B. _____

_____.

Spielball: Egal welcher Ball, im Optimalfall aber ein Original-HOLF-Ball.

HOLF-Plätze: HOLF-Plätze sind überall, wo ihr HOLFt. Legt einfach eure eigenen HOLFs fest.

Grundregeln

Safety First: _____.

HOLF-Master: Aufgabe des HOLF-Masters ist es, _____.

Im ersten HOLF ist der HOLF-Master immer der _____,

beim zweiten HOLF der _____ usw.

Wurf-Reihenfolge: Der erste Wurf an jedem HOLF wird vom _____

_____ durchgeführt, danach aufsteigenden Alters. Nach

dem ersten Wurf ist derjenige an der Reihe, der _____

_____.

Würfe: Der Ball muss die Hand verlassen, bevor er ein Zwischen-/End-HOLF trifft.

Schritte: Mit dem Ball in der Hand dürfen maximal _____ Schritte/Sprünge gemacht werden. Eine Drehung am Ort ist erlaubt, wenn dabei kein _____

_____ erfolgt. Ausnahme: Beim Startwurf sind keine Schritte

erlaubt, da _____.

Zählung: Die einzelnen Würfe _____

_____.



Badischer Handball-Verband e.V.
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe

Geschäftsstelle
Tel.: 0721 91356-0
Fax.: 0721 91356-11

geschaefsstelle@badischer-hv.de
www.holf sport.de
www.facebook.com/holf sport

HOLF – spielerische Wurf Schulung mithilfe einer Trendsportart

HOLF in der *RAAbits Sport*, Ausgabe 44, Februar 2018

Den vollständigen, 34-seitigen Artikel über HOLF inklusive der Stundenbilder für 5 Doppelstunden für den Einsatz in weiterführenden Schulen finden Sie in der *RAAbits Sport*, Ausgabe 44, Februar 2018.

Den kompletten HOLF-Beitrag in der *RAAbits Sport* können Sie online sowohl als gedruckte Version, als auch als PDF-Version bestellen unter:

Druck-Version:

http://www.raabe.de/go/?action=ProdDetails&product_uuid=9RRVH4G8ITO6CTWI7VZJ7Q3MORD1LVTB

PDF-Version

http://www.raabe.de/go/?action=ProdDetails&product_uuid=LVT7MJYGYUPEBKLLIKLT26O0U52OPO6R1