



15.05.2020

HOLF IN DER SCHULE

So kann HOLF sinnvoll in jeder Schule eingesetzt werden

Ihr seid auf der Suche nach einer neuen, abwechslungsreichen Herausforderung in euren Pausen in der Schule, wollt Wandertagen oder Schulveranstaltungen mal ein bisschen frische Lust einhauchen oder fragt euch als Lehrer, was ihr im Rahmen der nächsten Projekttag euren Schülern anbieten könntet? Dann ist **HOLF** sicherlich eine geeignete Alternative zum gewohnten Alltagstrott.

1. Was ist HOLF?

HOLF ist eine neue Sportart die am ehesten kann HOLF als eine Mischung aus Handball und gOLF beschrieben werden. Vorher festgelegte Ziele sollen mit möglichst wenigen Würfeln oder schnellstmöglich mit einem Ball abgeworfen werden. HOLF ist dabei als Outdoor-, Urban- und Indoorsportart überall und zu jeder Zeit spielbar und ermöglicht es uns Handballern somit auch neue Bewegungsräume zu erschließen. Bis auf zwei oder mehr Bälle bedarf es keiner örtlichen oder materiellen Voraussetzungen. Ein großer Vorteil ist, dass HOLF von wirklich jedem gespielt werden kann: vom kleinen Steppke über den „stylischen StreetHOLFer“ bis hin zu Senioren. Ideal lassen sich so auch dank der körperkontaktlosen Spielweise Generationen in der Bewegung spielerisch vereinen. Dabei spielt es überhaupt keine Rolle, ob sportliche Vorerfahrungen gegeben sind oder ob man gar schon mal Handball (oder Golf) gespielt hat.

Eine Vorstellung wie HOLF aussehen kann geben die beiden folgenden Video:

- HOLF beim Megawoodstock: <https://youtu.be/oUcyE9IMn7s>
- Einführung & Basics im Video: <https://youtu.be/VIQxaold-do>

2. Was sind die Voraussetzungen für den Einsatz von HOLF in der Schule?

HOLF kann ohne besondere Voraussetzungen sofort gespielt und eingesetzt werden. Es benötigt lediglich:

- 1 Person die die Regeln von HOLF und/oder Speed-HOLF grob kennt
- 1 Portion Kreativität bei der Auswahl und/oder dem Aufbauen von Zielen
- 1 Mal Mut etwas zu versuchen, was auf den ersten Blick vielleicht etwas „be-knackt“ und langweilig klingen mag, bisher aber jeder/jedem HOLFer/in die es gespielt hat deutlich mehr Spaß gemacht hat als sie es sich vorher erträumt hätten ☺

- d. 2 oder mehr Bälle

Es gibt offizielle HOLF-Bälle (<https://holfsport.wordpress.com/shop>), aber es tut auch jeder andere Ball der sich werfen lässt, beispielsweise ein Handball von dem auch die Luft abgelassen werden kann. Vorteil der HOLF-Bälle ist,

In Zusammenarbeit mit



dass sie mit Schaumstoff gefüllt sind, wodurch sie etwas leichter und weicher als normale Handbälle sind. Dadurch rollen und prellen Sie auf dem Boden nicht so weit nach den Würfeln und können von jedem gut gegriffen werden.

3. Wie kann HOLF in Schulen genutzt werden?

a. **Projekttag**

HOLF kann sehr gut dazu genutzt werden, um sich exemplarisch in ein neues Projekt einzuarbeiten, im Rahmen der Erstellung von Dokumentationen darüber die Medienkompetenzen und Kreativität der Schüler zu fördern und diese zum Abschluss das Projekt präsentieren und schulen zu lassen. Wie dies ablaufen kann sehen Sie exemplarisch an den beiden folgenden Materialien:

- a. Bericht zu den Projekttagen des Kurpfalz Gymnasiums in Schriesheim:

https://holfsport.files.wordpress.com/2016/04/2016-04-02-holf-projekttag_am_gymnasium_schriesheim.pdf

- b. In einer Gruppe ausgearbeiteten Dokumentation:

https://holfsport.files.wordpress.com/2016/04/2016-04-02-holf-projekttag_am_gymnasium_schriesheim-ausarbeitung_antonia_wagner.pdf

b. **In den Pausen**

Hier müssen wir nicht viel dazu sagen. Schnappt euch zwei Bälle und HOLFt mit euren Freunden einfach drauf los, euer Schulgelände bietet sicher eine Menge an abwechslungsreichen Zielen!

c. **Schulfeste, Wandertage, usw...**

Nutzt HOLF, um diese Events zu bereichern und eure eigene Note einzubringen. Es können beispielsweise ein bis zwei HOLF-Bahnen (bestehend aus Start, 2 Zwischen-Zielen und dem End-Ziel) ausgedacht und ggfs. markiert und ein paar Bälle bereitgestellt werden. Dann braucht es nur noch eine Person die kurz erklärt wie HOLF funktioniert und schon kann jeder der Lust hat die HOLF-Bahnen spielen und sich mit seinen Freunden messen.

d. **Sportunterricht**

HOLF eignet sich optimal, um Kindern und Jugendlichen den Spaß am Werfen zu vermitteln. Spielt mit euren Schülern HOLF und ihr werdet sehen, dass die verschiedenen Herausforderungen welche die abwechslungsreichen Ziele darstellen werden zu den verschiedensten Wurfvariationen der Schüler führen werden. Damit werden diese ihr Wurfrepertoire erweitern und ihre Techniken im Sinne des Differenziellen Lernens nach Wolfgang Schöllhorn optimieren können.

4. Publikation in der RAAbits Sport für den HOLF-Einsatz in der Schule

In der RAAbits Sport, Ausgabe 44, Februar 2018 finden sie unter dem Titel „HOLF – spielerische Wurfschulung mithilfe einer Trendsportart“ unseren Artikel inklusive der Stundenbilder für fünf Doppelstunden. Diesem Artikel entnehmen Sie, wie Sie HOLF im Rahmen der spielerischen Wurfschulung in den Unterricht integrieren und mit einer Klassen-HOLF-Meisterschaft einen einmaligen Anreiz schaffen können:

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



5. HOLF-Varianten

Es gibt aktuell 3 HOLF-Varianten. Dabei kann immer auch in Teams gespielt werden, dann wird sich innerhalb des Teams einfach von Wurf zu Wurf abgewechselt:

- **HOLF**
Festgelegte Ziele (je HOLF-Bahn bestehend aus Start, 2 Zwischen-Zielen und dem End-Ziel) sollen mit möglichst wenigen Würfeln getroffen werden.
- **Speed-HOLF**
Im Gegensatz zum HOLF ist nicht die Anzahl der Würfe entscheidend, sondern es muss die HOLF-Bahn schnellstmöglich absolviert werden. Besonders interessant ist Ultimate-Speed-HOLF, was die körperlich und koordinativ anspruchsvollste Variation des HOLFsports ist. Hierbei treten im direkten Duell mehrere Gegner auf der HOLF-Bahn an. Wer als erstes das End-Ziel getroffen hat ist der Sieger.
- **Freestyle-HOLF**
Beim Freestyle-HOLF geht es einfach um den Spaß am Werfen. Es wird versucht möglichst schwierig zu treffende Ziele abzuwerfen und diesen Wurf vielleicht sogar zu filmen (Beispiel: <https://youtu.be/t1Ri9PnFFaU>)

6. HOLF-Bahnen

Bezüglich der HOLF-Bahnen, welche aus Start, 2 Zwischen-Zielen und dem End-Ziel besteht, gibt es zwei Varianten. Bei den oben geschilderten Einsatzzwecken in Schulen kann teilweise Sinn machen die HOLF-Bahnen festzulegen (z.B. bei Turnieren und Festivitäten). Im freien HOLF-Spiel – wie zum Beispiel im Rahmen von Pausen oder Wandertagen – können die HOLF-Bahnen auch spontan von den spielenden HOLFer/innen ausgesucht werden. Dabei können die Ziele auch je nach örtlicher Gegebenheit angepasst werden, es ist also kein Problem wenn nur der Platz für 1 statt für 2 Zwischen-Ziele da ist.

Als Anregung für mögliche Ziele und HOLF-Bahnen können dienen:

- HOLF-Platz der 1. Internationalen Deutschen HOLF-Meisterschaft:
https://holfport.files.wordpress.com/2016/03/holf_platz-1-internat_holf-dm.pdf
- HOLF-Platz-Beispiele:
<https://holfport.wordpress.com/holfplaetze/>

7. HOLF-Regeln

Die HOLF-Regeln (<https://holfport.wordpress.com/holf-regeln>) sind sehr einfach und können von jedem in kürzester Zeit umgesetzt werden. Für das einfache HOLFen in der Schule finden Sie die wichtigsten Regeln im Mini-Regelwerk. Dabei ist es empfehlenswert die 3 Regeln für Fortgeschrittene schon relativ früh zu nutzen, da diese den Spielspaß und die taktische Vielfalt nochmals erhöhen. Details können dem Mini-Regelwerk und den HOLF-Regeln (hier ist auch Speed-HOLF beschrieben) entnommen werden. Das ausführliche Regelvideo zu HOLF ist hier zu finden: <https://youtu.be/dHIC1Fdy9mk>

8. Wo HOLF bisher unter anderem erfolgreich eingesetzt wurde

SG Nußloch | Spvg Steinhagen | TS Durlach | TSG Wiesloch | TSV Jöhlingen | VFV Spandau | HG Oftersheim/Schwetzingen | HSG Kaltenkirchen/Lentförden | SG



Stern Gaggenau | Tag des Handball Frankfurt | KIT-Kongress „Wie bringen wir Kinder in Bewegung“ Karlsruhe | Megawoodstock-Festival Aschersleben | 1. Internationale Deutsche HOLF-Meisterschaft Karlsruhe | DHB-Fachleiter-Tagung der deutschen Hochschulen Augsburg | International Master Summer School des KIT Karlsruhe | Baden-Württembergische Landesgymnaestrada | Schaufenster des Sports Heidelberg | Zirkeltraining zum 300-jährigen Stadtgeburtstag Karlsruhes | Projekttag Gymnasium Schriesheim | Landessportjugend Sachsen-Anhalt | Universität Leipzig | Gesundheitsamt Leipzig | FSJ-Seminar der Baden-Württembergischen Sportjugend | Gesundheitsamt Plausen | Internationaler Handballtrainer Kurs der Sportwissenschaftl. Fakultät der Universität Leipzig | Lehrerfortbildung für die Sächsische Bildungsagentur Leipzig | Lehrerfortbildung in Garbsen

9. Regeln, Materialien & Links

- Mini-Regelwerk
s. Link auf <https://holf sport.wordpress.com/holf-regeln/>
- HOLF-Regeln
s. Link auf <https://holf sport.wordpress.com/holf-regeln/>
- Scorecard zum einfachen Zählen der Würfe
s. Link auf <https://holf sport.wordpress.com/holf-regeln/>
- Website von HOLF:
<https://www.holf sport.de>
- YouTube-Kanal von HOLF
<https://www.youtube.com/user/holf sport>
- Facebooksite von HOLF:
<https://www.facebook.com/holf sport/>

Als Letztes: Ihr solltet HOLF spielen weil

https://youtu.be/dPJJ_-6vTOg

Sollten noch Fragen offen sein und Sie auf www.holf sport.de nicht fündig werden, so wenden Sie sich bitte an: info@holf sport.de