

M 2 Schlagwurf (mit Schrittstellung)

Ausgangsstellung:

- Fußspitze, Bein, Hüfte und Schulter der Nicht-Wurfarm-Seite zeigen in Wurf-richtung,
- Ausholbewegung nach hinten oben,
- der Wurfarm und das vordere Stemmbein sind leicht gebeugt.

Wurfbewegung:

- Gewichtsverlagerung auf das vordere Stemmbein,
- Hüfte und Schulter der Wurfarmseite werden nach vorn gebracht,
- der Ellenbogen ist vor dem Ball auf Schulterhöhe,
- Körperstreckung.

Ausklang:

- Peitschenartiger Armzug,
- Abbremsen der Vorwärtsbewegung,
- Ausschwingen des Wurfarms.



M 5		Wurfspezifische Spielformen	
		Balltreiben	Spiel 1
Zielstellung	Werfen auf kurze Distanzen und tiefe Ziele		
Benötigtes Material	3 runde und nicht zu schwere Medizinbälle, 10 HOLF- oder Soft-Bälle, 4 Markierungshütchen, ggf. 4 kleine Kästen und 2 Langbänke		
Organisation	Mit den Hütchen werden 2 Linien (mind. 10 Meter Abstand) markiert. Zwischen diesen Linien werden die Medizinbälle platziert. Die sich gegenüberstehenden Mannschaften erhalten jeweils 5 Bälle.		
Regeln	Die Medizinbälle müssen durch Treffer mit den anderen Bällen über die gegnerische Linie getrieben werden. Geworfen werden darf nur hinter der eigenen Linie. Die Mannschaft, die mehr Medizinbälle über die gegnerische Linie treibt, gewinnt eine Runde. Danach werden die Medizinbälle wieder in die Mitte zurückgebracht und die nächste Runde beginnt. Welche Mannschaft gewinnt die meisten Runden?		
Variation	Auf den Linien wird je eine umgedrehte Bank auf zwei Kästen platziert. Die Bälle dürfen nur noch durch das dadurch entstehende Rechteck getrieben werden. (Damit kann der Hüftwurf provoziert werden.)		
		Schießbude	Spiel 2
Zielstellung	Werfen auf weite Distanzen und hohe Ziele		
Benötigtes Material	2 Kästen, 10 Medizinbälle, 10 HOLF- oder Soft-Bälle, 2 Markierungshütchen		
Organisation	Die Kästen werden nebeneinander (Abstand 5 Meter) im Abstand von einem Meter zu einer Wand aufgestellt. Auf den Kästen werden je 5 Medizinbälle platziert. Mit den Markierungshütchen wird eine Linie markiert, die so weit von den Kästen entfernt ist, dass die Spieler gezwungen sind, möglichst weit zu werfen. Jeder Mannschaft werden ein Kasten und 5 Bälle zugeordnet.		
Regeln	Die Medizinbälle müssen mit den anderen Bällen von den Kästen geworfen werden. Geworfen werden darf nur hinter der Linie und die Bälle müssen selbst geholt werden. Die Mannschaft, die am schnellsten ihre Medizinbälle vom Kasten geworfen hat, gewinnt eine Runde. Danach werden die Medizinbälle wieder auf den Kästen platziert und die nächste Runde beginnt. Welche Mannschaft gewinnt die meisten Runden?		
Variation	Jede Mannschaft hat auf ihrer Linie 1–2 Kastenoberteile. Die Spieler müssen von dort abspringen und der Ball darf nur geworfen werden, während man in der Luft ist. (Damit kann der Sprungwurf provoziert werden.)		

M 7 Scorecard

HOLF	HOLFer 1:				HOLFer 2:				HOLFer 3:				HOLFer 4:							
	Würfe					Würfe					Würfe					Würfe				
1	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
2	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15

VORANSICHT

Für jeden Wurf wird das entsprechende Kästchen abgestrichen. Ist ein Spieler in einer Runde HOLF-Master, so wird dies mit einem Kreuz markiert, ebenso wie ein eingesetztes HOLF-Risk.



Eine Vorlage zum Ausdrucken gibt es auch unter: www.holfsport.de

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 _____

_____.