

Tagesablauf		
2. Sek		
Zeit	Was	Wo
07:40	Besammlung und Infos	Klassenzimmer
07:55	Bereit für Leichtathletik	1. LA Posten
08:00	Start Leichtathletik	1. LA Posten
10:30	Trink- und Wechselpause	Worbiger
10:55	Bereit fürs Spielturnier	Worbiger neu (Mä) Roter Platz (Kn)
11:00	Anpfiff Spielturnier	Worbiger neu (Mä) Roter Platz (Kn)
12:00	Mittagspause	Worbiger
12:55	Bereit fürs Spielturnier	Worbiger neu (Mä) Roter Platz (Kn)
13:00	Spielturnier	Worbiger neu (Mä) Roter Platz (Kn)
14:15	Spielturnier aufräumen	Worbiger neu (Mä) Roter Platz (Kn)
14:30	Rangverkündigung	Worbiger
15:00	Verabschiedung	Worbiger

# Spielregeln Streethandball – Sommersporttag Rümlang

## 2.Sek Md

---

### **1. Teamgrösse**

Ein Team besteht aus 4 Feldspielerinnen und 1 Torhüter. Zusätzliche Auswechselspieler sind erlaubt.

### **2. So spielst Du den Ball**

Du darfst den Ball mit allen Körperteilen spielen, ausser mit Unterschenkeln oder Füssen. Du darfst den Ball höchstens 3 Sekunden festhalten (nicht einschlafen bitte!) Du darfst Dich mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte bewegen. Kein Prellen erlaubt!

### **3. So spielst Du als Torwart**

Du darfst den Ball mit allen Körperteilen abwehren. Der Torwart verlässt den Torraum nur ohne Ball. Wenn Du den Ball über oder neben das Tor lenkst, darfst Du ihn abspielen. Die Regeln «So spielst Du den Ball» gelten auch für den Torwart.

### **4. So spielst Du fair**

Spiele als Angreifer oder Verteidiger immer den Ball... Halten, Stossen, Schlagen und Klammern sind nicht erlaubt. Verhalte Dich fair. Fairness ist auch eine Frage des Könnens!

### **5. Fouls und Strafen**

Begeht ein Spieler ein Foul, so erhält die andere Mannschaft den Ball. Verhinderst Du durch ein Foul eine klare Torchance, so darf die andere Mannschaft einen Strafwurf werfen. Es ist nicht erlaubt zu halten, zu klammern, zu stossen oder zu schlagen. Verhältst Du Dich nicht fair, so musst Du für zwei Minuten auf die Bank und wirst durch einen Mitspieler ersetzt.

### **6. So spielst Du nach einem Fehler weiter**

Lenkt die andere Mannschaft den Ball über den Spielfeldrand, darfst Du ihn wieder einwerfen. Fuss auf die Linie! Halte einen Abstand von 3 Metern ein.

### **7. So spielst Du am Torraum**

Kreislinie und Torraum darfst Du mit dem Ball in der Hand nicht betreten. Du darfst in den Torraum springen, wenn Du vor der Linie abspringst und den Ball vor der Landung wirfst. Liegt der Ball im Torraum, gehört er dem Torhüter. Du darfst den Ball dem Torhüter nicht zurückspielen, wenn er im Torraum steht.

<b>Streethandball</b>				
<b>2. Sek Mädchen</b>				
<b>Worbigerhalle neu (Primargebäude)</b>				
Zeit	Mannschaft	:	Mannschaft	Spiel
<b>Hinrunde</b>				
11:00	Pisa / Rusch	:	Pisa	1
11:10	Rusch	:	Gafner	2
11:20	Pisa / Rusch	:	Rusch	3
11:30	Rusch	:	Pisa	4
11:40	Pisa / Rusch	:	Gafner	5
11:50	Gafner	:	Pisa	6
<b>Rückrunde</b>				
13:00	Pisa	:	Pisa / Rusch	7
13:10	Gafner	:	Rusch	8
13:20	Rusch	:	Pisa / Rusch	9
13:30	Pisa	:	Rusch	10
13:40	Gafner	:	Pisa / Rusch	11
13:50	Pisa	:	Gafner	12
<b>14:00 Aufräumen</b>				
<b>14:30 Rangverkündigung</b>				

# Spielregeln Handball – Sommersporttag Rümlang – 2.Sek Kn

## **1. Teamgrösse**

Ein Team besteht aus 5 Feldspielern und 1 Torhüter. Zusätzliche Auswechselspieler sind erlaubt.

## **2. So spielst Du den Ball**

Du darfst den Ball mit allen Körperteilen spielen, ausser mit Unterschenkeln oder Füssen. Du darfst den Ball höchstens 3 Sekunden festhalten (nicht einschlafen bitte!) Du darfst Dich mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte bewegen. Du darfst den Ball beliebig oft prellen. Auf Rasen nicht sinnvoll!!!! Hast Du den Ball zweimal gefangen, musst Du ihn weiterspielen.

## **3. So spielst Du als Torwart**

Du darfst den Ball mit allen Körperteilen abwehren. Der Torwart verlässt den Torraum nur ohne Ball. Wenn Du den Ball über oder neben das Tor lenkst, darfst Du ihn abspielen. Die Regeln «So spielst Du den Ball» gelten für den Torwart nicht.

## **4. So spielst Du fair**

Spiele als Angreifer oder Verteidiger immer den Ball... Halten, Stossen, Schlagen und Klammern sind nicht erlaubt. Verhalte Dich fair. Fairness ist auch eine Frage des Könnens!

## **5. Fouls und Strafen**

Begeht ein Spieler ein Foul, so erhält die andere Mannschaft den Ball. Verhinderst Du durch ein Foul eine klare Torchance, so darf die andere Mannschaft einen Strafwurf werfen. Es ist nicht erlaubt zu halten, zu klammern, zu stossen oder zu schlagen. Verhältst Du Dich nicht fair, so musst Du für zwei Minuten auf die Bank und wirst durch einen Mitspieler ersetzt.

## **6. So spielst Du nach einem Fehler weiter**

Lenkt die andere Mannschaft den Ball über den Spielfeldrand, darfst Du ihn wieder einwerfen. Fuss auf die Linie! Halte einen Abstand von 3 Metern ein.

## **7. So spielst Du am Torraum**

Kreislinie und Torraum darfst Du mit dem Ball in der Hand nicht betreten. Du darfst in den Torraum springen, wenn Du vor der Linie abspringst und den Ball vor der Landung wirfst. Liegt der Ball im Torraum, gehört er dem Torhüter. Du darfst den Ball dem Torhüter nicht zurückspielen, wenn er im Torraum steht.

**Handball****2. Sek Knaben****Roter Platz**

Zeit	Mannschaft	:	Mannschaft	Spiel
<b>Hinrunde</b>				
11:00	Gafner / Pisa	:	Pisa	1
11:10	Gafner	:	Rusch	2
11:20	Gafner / Pisa	:	Gafner	3
11:30	Gafner	:	Pisa	4
11:40	Gafner / Pisa	:	Rusch	5
11:50	Rusch	:	Pisa	6
<b>Rückrunde</b>				
13:00	Pisa	:	Gafner / Pisa	7
13:10	Rusch	:	Gafner	8
13:20	Gafner	:	Gafner / Pisa	9
13:30	Pisa	:	Gafner	10
13:40	Rusch	:	Gafner / Pisa	11
13:50	Pisa	:	Rusch	12
<b>14:00 Aufräumen</b>				
<b>14:30 Rangverkündigung</b>				

## Orientierungslauf – Regeln & Ablauf

### ◆ Ziel:

Du läufst alleine eine Strecke mit verschiedenen Posten ab – und versuchst, so schnell wie möglich mit der richtigen Reihenfolge zurückzukommen.

### Regeln:

#### 1. Einzelläufe

Du läufst **alleine**, nicht im Team.

#### 2. Stempelkarte & Name

Du bekommst ein **Blatt (Stempelkarte)** und **schreibst deinen Namen** darauf.

#### 3. Kartenübersicht

Die Karte bleibt **an der Wand befestigt** – sie wird **nicht mitgenommen**. Wenn ihr euch während des Laufs nicht mehr sicher seid, dürft ihr **jederzeit** zur Karte zurückkommen – aber die Zeit läuft dabei weiter.

#### 4. 5 verschiedene Karten

Es gibt **5 unterschiedliche Laufkarten** – jede Person bekommt eine andere Strecke. Die Stempelkarte muss jeder mitnehmen, um die Posten abzustempeln.

#### 5. Immer 5 Läufer\*innen gleichzeitig

Es starten **immer 5 Personen auf einmal**.

#### 6. Vorbereitungszeit (30 Sekunden)

Die ersten 5 Läufer\*innen dürfen:

- ihre Stempelkarte entgegennehmen und Namen draufschreiben,
- und **30 Sekunden lang** ihre Karte an der Wand anschauen.

#### 7. Start & Zeitmessung

Die Zeit beginnt für **alle gleichzeitig**

► **Stopp**, wenn du wieder zwischen den **zwei Markierungen** (Start/Ziel) durchläufst.

#### 8. Warten in der Halle

Alle anderen warten in der Halle, bis sie dran sind.

Frau Favero sagt euch, **wann ihr die Karte anschauen dürft** – ab dann habt ihr **30 Sekunden** zur Vorbereitung und läuft dann alles wie bei der anderen.

#### 9. Tipps: Prägt euch gut ein, wo eure Posten sind! Merkt euch Reihenfolge & Wege!

# Leichtathletik Lageplan



