

HOLF – spielerische Wurf Schulung für Jedermann

Grundlagen

HOLF ist ein neuer Trendsport und ermöglicht jedem Kind, ohne große Voraussetzungen, seine Wurf Fähigkeiten spielerisch und freudvoll zu verbessern.

HOLF ist eine Sportart, die – wie der Name schon verrät – am ehesten als eine Mischung aus Handball und Golf beschrieben werden kann. Aus den Anfangs- und den Endbuchstaben dieser beiden Sportarten ist auch der Name HOLF abgeleitet. Spielziel ist es, verschiedene Ziele (genannt HOLF s) mit möglichst wenigen Würf en 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 Indoorsportart überall und zu jeder Zeit spielbar. Bis auf zwei Bälle und ein bisschen Kreativität der HOLF-Spieler – den sogenannten HOLFern – bedarf es keiner örtlichen oder materiellen Voraussetzungen. Hervorzuheben ist, dass HOLF unabhängig von dem Alter, den Vorkenntnisse sowie der sportlichen Leistungsfähigkeit der HOLFer 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.

In den ersten Überlegungen war HOLF ursprünglich als Werbungs- und Bindungsmaßnahmen für die oftmals vernachlässigte Zielgruppe der Handballer ab ca. 35 Jahren gedacht, die auf Grund der körperbetonten Spielweise ihre aktive Handball-Karriere in diesem Alter oftmals beenden müssen. Mit HOLF sollte den Vereinen und den Handballern eine Sportart an die Hand gegeben werden, um die Begeisterung am Werfen und somit am Handball zu erhalten oder gar neu zu entfachen, um die Sportler nach dem Ende Ihrer aktiven Laufbahn an die Vereine und den Handball zu binden.

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 fordern und zu fördern.

Bei der Entwicklung von HOLF standen die folgenden Punkte im Vordergrund, welche die Eignung von HOLF als spielerische Wurf Schulung im Bildungskontext verdeutlichen:

- Wurf spezifische Sportart mit koordinativen Komponenten ohne Körperkontakt
- unabhängig von Vorkenntnissen, spezifischer körperlicher Leistungsfähigkeit und Alter spielbar
- überall und ohne Kosten oder Aufwand zu spielen
- einfache Regeln, Techniken und geringe körperliche Anforderungen
- vielfältige Nutzung aller Flächen und Räume als HOLF-Plätze ohne von einer Sporthalle abhängig zu sein

HOLF vereint all diese Ziele, ist genauso einfach und prägnant zu spielen wie sein Name.

kindgerechte, bildhafte Vermittlung der wesentlichen Inhalte

Wenn Sie sich mit den Regeln von HOLF beschäftigen, denken Sie sicher, es sei zu komplex für Kinder in dem Alter. Ich kann Sie beruhigen, denn schon mit den einfachsten Grundregeln lässt sich HOLF hervorragend mit Ihrer Zielgruppe spielen. Bei der Vermittlung sollten Sie darauf achten, dass sich theoretischer Input mit praktischen Erprobungsphasen für die Kinder abwechselt. Nutzen Sie eine Tafel oder eine Flipchart um die Begriffe darzustellen. Videomaterial zum Erarbeiten und kennenlernen von Wurfvarianten kann von den Kindern auch selbstständig an einem Tablet oder Laptop gesichtet werden. Nach der Einführung der Grundregeln sollte eine HOLF-Runde, welche von der Lehrperson festgelegt wurde, gespielt werden. Darauf folgen HOLF-Runden, bei denen die Kinder bereits kreativ werden und die HOLFs und Wurfarten selbst festlegen. So werden spielerisch die Grundregeln gefestigt und es können anschließend weitere Regeln, wie z.B. HOLF-Risk eingeführt werden.

Beispiele für HOLFs:



Literatur:

Ausführliche Regeln, Videos, Apps und Downloads finden Sie unter:

www.holfsport.de

Stundenbeispiele finden Sie unter:

<https://www.raabe.de/unsere-marken/raabits/573/holf>