

Lektionsvorbereitung

Name, Vorname Leiterkandidat/in: _____

Thema: *Werfen – Schlagwurf genau, scharf, weit*

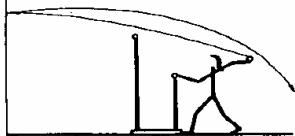

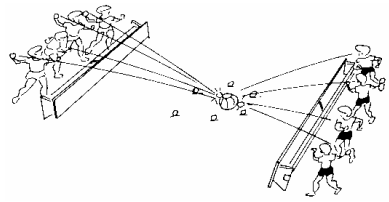
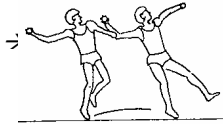
Voraussetzungen/Lektionsziele/Akzente

Vorbereiten/Mitnehmen

Teilnehmer: Kinder im Unterstufenalter
Halle: Normalturnhalle
Lektionsziele: Die Kinder lernen die wichtigsten technischen Merkmale des geradlinigen Werfens kennen. Sie wenden diese unter herausfordernden Bedingungen an und erweitern so ihr Wurfbewegungsrepertoire.
Akzente: Genau und/oder scharf und/oder weit werfen, beidseitig werfen

Tennisbälle (ca. 100 Stück)

	Ziel / Akzent	Inhalt und Methode	Organisation, Material, Medien	Zeit
Einleitung	Warm up Sich <i>konzentrieren</i> können	Aufwärmen Bewegter Wurf-Zirkel. Vorgeschriebener Ballweg (Schüler durchnummerieren). Gelingt der Wurfzirkel in Bewegung mit 3, 4 oder sogar 5 Bällen? Variationen: nur mit schlechterem Wurfarm werfen; auf Pfiff Richtungswechsel des Balles.	Material: Gymnasikbälle	5'
	Verletzungen <i>vorbeugen</i>	Gymnastik zu zweit: Input 1 Leiter erklärt verschiedene gymnastische Übungen und macht sie auch vor. Die Kinder machen sie nach. - Positionierung Rücken an Rücken, Grätschstand: <ul style="list-style-type: none"> • Ballübergabe über Kopf – zwischen Beinen • Ballübergabe seitlich • Ballübergabe versetzt übers Kreuz - Dehnen zu zweit: <ul style="list-style-type: none"> • «Suppenrühren» im Grätschsitz • Brustdehnung mit Partnerhilfe 	Material: Gymnastikbälle	5'
	Sich <i>einstimmen</i> und aktivieren in Wettkampfform	Gruppeneinteilung Jedes Zweierteam führt einen kleinen «Schere-Stein-Papier»-Bewerb aus. Der Sieger (best of three) darf auswählen ob er in der Gruppe A oder B sein will. Teamwettkampf A gegen B: Ballübergabe-Wurm: Beide Teams in Grätschstand in Einerkolonne (Abst. 1m). Der Gymnastikball wird abwechslungsweise oben resp. unter den Beinen durch nach hinten gereicht. Der hinterste Schüler kriecht durch die Gasse nach vorne und gibt den Ball erneut nach hinten (diesmal Übergabe seitlich mit Rumpfverdrehung; dann in der nächsten Länge wieder oben – unten, usw.). Bei welchem Team sind zuerst alle Schüler einmal durch die Gasse geschlüpft?		5'

Hauptteil	<p>Lernen technisch korrekt zu werfen</p> <p><i>Genau</i> werfen</p>	<p>Wurfgarten Input 2, 3</p> <p>1. Stufenbarren überwerfen (mit Tennisbällen)</p>  <p><i>Tiefer Holm: Schulterhöhe</i></p> <p><i>Abstand von Wand: 4m</i></p> <p>→Technikinput: Stemmen, Bogenspannung, langer Arm</p> <p>Gleiche Übung mit Vollgummisprungbällen.</p> <p>Input 5</p> <p>Welches Team erreicht in 2 Minuten (1' links und 1' rechts werfend) mehr Treffer auf eine Weichbodenmatte (9m Abstand von Wand)?</p>	<p>Org.: 2 Wurfanlagen (wenn möglich gegen die Seitenwand); alle machen je 5 Probeversuche li und re. Input 4</p> <p>2 Schüler pro Barren, die anderen Schüler sammeln die Bälle wieder ein.</p>  <p>Material:</p> <p>2 Vollgummibälle rot, 2 Vollgummibälle gelb</p>	10'
Hauptteil	<p>Erfahren des richtigen Wurf-rhythmus'</p> <p><i>Scharf</i> werfen; sich <i>taktisch</i> richtig <i>verhalten</i></p>	<p>2. Werfen mit Anlauf</p> <p>Werfen aus dem 3-Schritt-Anlauf (mit Auftakt). Überwinden einer markierten Zone (ca. 60 cm)</p> <p>→Technikinput: Impulsschritt, Rhythmusgestaltung</p> <p>Zur Techniküberprüfung werden Wurfstäbe eingesetzt (gerader Wurf?)</p> <p>Zur Motivation wird die gleiche Übung noch mit Vortex-Wurfraketen durchgeführt</p> <p>3. Balltreiben</p> 	<p>Material: Klebeband</p>  <p>Material: Wurfstäbe (18), Vortex (so viel wie vorhanden)</p> <p>Org.: In der Mitte des Feldes zwischen den beiden Mannschaften liegt ein grosser Physioball. Dieser soll mit gezielten scharfen Würfeln auf die gegnerische Seite getrieben werden. Ein Durchgang ist beendet, wenn der Ball über eine bestimmte Linie rollt.</p>	10' 5'
Ausklang	<p>Kräftigung</p>	<p>Kräftigungs-Zirkel Input 6</p> <p>4 Übungen à je 2x 20'' auf/mit Langbank:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einarmliegestütz • Einbeinkniebeuge • Liegestütz rücklings • Hüftheben (ein Bein aufgestützt) 	<p>Org.: Die Tandems vom Stundenbeginn gehen wieder zusammen. A macht die Übung, B macht Pause, etc.</p> <p>Medien: Musik, ev. Sporttimer</p>	5'
Nachbereitung				

Input 1: Gymnastik zu zweit

Partnerübungen sollen im Sinne einer nötigen Kommunikation das soziale Handeln fördern! Es ist allerdings darauf zu achten, dass diese Kommunikation unter den Kindern auch stattfindet und es nicht zu Überforderungen des Einzelnen kommt (Verletzungsgefahr bei ungestümem Ausführen der Übungen).

Input 2: Vielfältige Wurferfahrungen, Herausforderungen

Das Werfen sollte sich nicht ausschliesslich auf die Zielsetzung des **Weit**-Wurfens beschränken, sondern auch andere Sinnrichtungen mit einbeziehen. **Hoch-, Tief-, Scharf-, und Genau**-Werfen auf unterschiedliche Ziele und eine aktive Einflussnahme auf die Flugbahn oder das Flugverhalten eines Geräts (unterschiedlichster Art) helfen, den Bewegungsschatz von Schülern zu erweitern.

Generell sollte möglichst versucht werden, das Werfen herauszufordern. Das kann in ganz unterschiedlicher Weise geschehen. Anreize bieten die Wurfgeräte selbst, wenn sie mit interessanten Effekten verbunden sind oder alle Arten von Zielen, deren Abwerfen oder Treffen reizvoll ist. Auch feste (hohe) Hindernisse, welche die Leistungsfähigkeit spielerisch «erzwingen» eignen sich, um dem Werfen eine grosse Portion «Herausforderungscharakter» beizumischen.

Input 3: Techniqueinführung in der Halle

Eine vielseitige Wurfschulung kann sehr gut in der Halle durchgeführt werden. Man hat dort Wände (Abprallen), wo man sehr gut Wurfziele markieren/fixieren kann. Zudem ist man wetterunabhängig und hat einen geringeren Zeitverlust beim Holen der Wurfmaterialien!

Input 4: Beidseitigkeit

Gerade das Werfen eignet sich in idealer Weise, den Bewegungsschatz noch mehr zu erweitern, indem nicht immer nur mit der dominanten (stärkeren) Seite geworfen wird, sondern auch mit der ungewohnteren Seite. Es ist keine verlorene Zeit, wenn beim Erlernen einer Wurfbewegung diese immer beidseitig geübt wird.

Input 5: Sicherheit

Beim Werfen stellt die Sicherheit immer ein zentrales Thema dar. Technik-Würfe sollten möglichst nur in einer Richtung ausgeführt werden. Der Abwurf sollte von einer sichtbaren Markierungslinie (vorhandene Linien, Klebeband, Kreide, oder Latten (keine runden Stäbe!) ausgeführt werden.

Auf einen genügenden seitlichen Abstand ist zu achten (Würfe ohne Anlauf mind. 2m, Würfe mit Anlauf mind. 3m Abstand).

Das Holen des Wurfmaterials erfolgt erst auf ein Signal des Leiters. Verletzungsträchtige Materialien sind (und deshalb bei der Benutzung derselben erhöhte Vorsicht geboten): Vollbälle, Stäbe, Keulen, Kugeln usw.

Input 6: Kräftigung

Da Kinder im Vorschulalter bereits zum Teil beträchtliche «Wurfschwächen» aufweisen ist es wichtig, zu versuchen mit vielen Wurfspielen diesem Defizit entgegen zu wirken. Eine gezielte Kräftigung der oft zu wenig gebrauchten Schultermuskulatur lässt sich sehr gut mit einer «Wurfeinheit» verbinden.