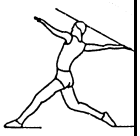
Ziel: In die Weite und auf Ziele werfen

Kinder sollen am Ende der Etappe Kinderleichtathletik (ca. 11j)...

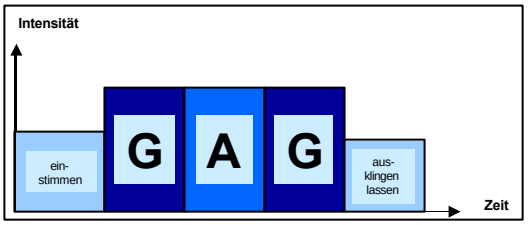
- ☐ mit unterschiedlichen Geräten (Tennis-, Flatter-, Medizin-, Basket-, Handball, Wurfstab oder -holz, Kinderspeer, Wurfrakete, Vortex-Heuler, Steine, ...),
- ☐ aus unterschiedlichen Positionen (Wurfauslage, Angehen, Anlaufen, aus dem Sitz, Kniestand, Schrittstellung...),
- ☐ mit unterschiedlichen Intentionen (in die Weite, auf Ziele, in die Höhe, auf den Boden...) und
- ☐ aus unterschiedlichem Rhythmus (Dreier, 2+Dreier, 4+Dreier, Fünfer....)

...werfen können.

	Kernelemente	
Vom gradlinigen Wurf... **...zum Speerwerfen**	+ Rhythmus von Anlauf und Abwurf + Schlagwurf aus gestrecktem Arm + Impulsschritt + Korrekte Wurfauslage (Gewicht über Stossbein, Stemmbein gestr.) + Hüfteinsatz + korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht + Anlaufgestaltung und Speerrückführung + Auffangen/Umspringen	

Methodik

Beim ganzheitlichen Vermitteln der Disziplinen ist es unumgänglich, die Zieltechniken in ihrer Komplexität und mit den konditionellen Anforderungen soweit den Lernenden anzupassen, dass diese die Bewegungen korrekt ausführen können. Dazu dienen Lernhilfen und Übungsformen, die eine fehlerhafte Ausführung einer Technik oder eines Elementes gar nicht erst zulassen – sogenannte ‚zwingende Übungen'. Mit Metaphern (Bilder, Worte) kann ein Technikbild verstärkt werden.



Þ Gut trainieren heißt: Zusammen Lernen - Leisten - Lachen

Methodische Hinweise	**Lernhilfen, Techniktraining**	**Zwingende Übungen**
• Sicherheit beachten • Beidseitiges Werfen für Bewegungsbewusstsein • Aufbau vom Werfen aus Angehen mit gestrecktem Arm zum Werfen aus Anlauf mit Armrückführung.	• Statt Standwurf, öfters werfen aus dem Angehen, Anlaufen • Werfen mit verschiedenen Geräten • Metapher: "Kravatten-Bild" • Für Wurf nicht relevante Rückführung zunächst weglassen	• Ball an einer Wand hochwerfen • LA-Testübung 2.3. (Barren überwerfen) • Über Fussballtor, Schnur, etc. werfen • Wurf mit Armführung

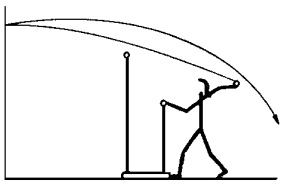
Beispiele:

Þ Frage dich immer wie viele Würfe jedes Kind bei der Übung/Spiel ausführen kann; je mehr je besser!!!

Mannschafts-Spiele: Jägerball, Sitzball, Kriegerball, Turmball, Linienball, Brettball, Mini-Handball...uvm

Treffspiele: Rollmops, Schiessbude (Büchsen, Verkehrshüte...), Treibball, auf wandernden Ball/Hochsprungmatte, Zeitung an Ringen, Zonen-Werfen, via Wand in Kasten, Treffball auf Klettergitter, Wand-Markierungen...

Aufbau Schlagwurf:


LA-Test:Stufenbarren überwerfen

- Kräftig auf Boden werfen (wer erreicht die Decke?) — *Þ Schlagwurf*
- "Hinten holen" (Partnerübung oder Bälle in Körbli auf Kasten) — *Þ gestr. Wurfarm* *Þ Hüftschlag*
- LA-Testübung 2.3.: Stufenbarren überwerfen (vgl. Abbildung) — *Þ Links blockieren* *Þ Beidseitigkeit*
- Würfe aus drei Anlaufschritten (vorzeigen-nachmachen!) — *Þ Werfen aus Anlauf*
- Dasselbe rhythmisch (Tam-tatam) über Zonen — *Þ Rhythmus*
- 2+Dreier, 4+Dreier, Fünf-Schritt-Rhythmus (ta-ta-tam--ta-tam) — *Þ mehr Dynamik*