

## Werfen Total L3

## Wurfdisziplinen ausprobieren

Ziele:

- Die einarmige und beidarmige Wurf- und Stosstechnik verfeinern
- Weiter werfen
- Beidseitig werfen
- Verschiedene Wurfarten anwenden

Umfang: 1-2 Lektionen

Stufe: Level 3 / 5. Klasse

Voraussetzung: Grobform einarmige Wurftechnik

Stichworte: Einarmiger Wurf, 5-Schritt Anlauf, Überkopfwurf, Frisbee, kooperieren, wetteifern

## Einlaufen/Einstimmung

### Alle gegen alle mit Zusatzaufgaben

Gespielt wird mit 2-4 Softbällen in ca. 2/3 der Halle (Begrenzungslinie festlegen). Ein Schüler kann nur direkt (kein Wand ab, oder Boden auf) getroffen werden. Treffer am Kopf zählen nicht. Wird ein Schüler getroffen, bekommt er eine Aufgabe, nach der er wieder mitspielen darf.

Beispiele für Aufgaben, die dem Können angepasst werden:

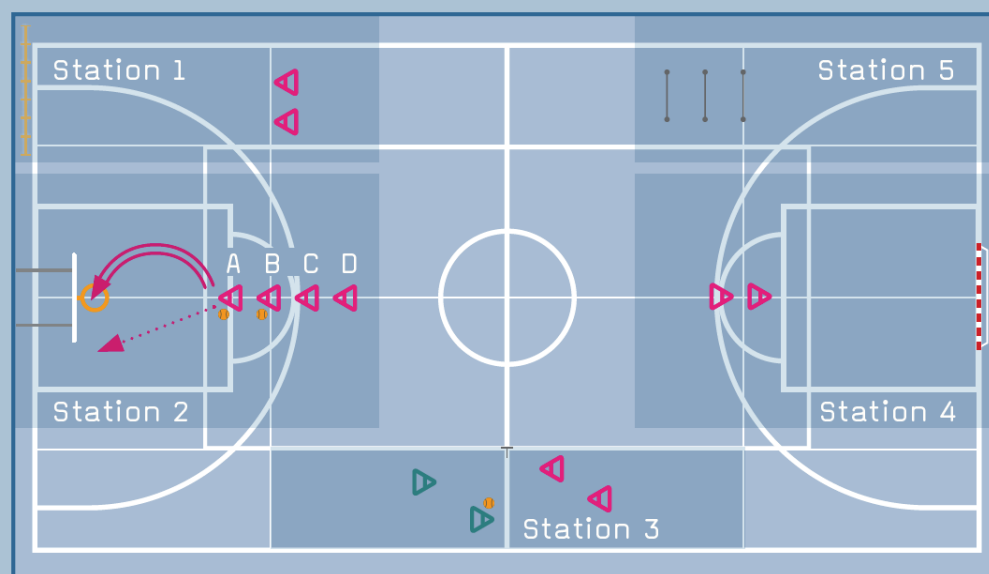
- Eine Aufgabe zum Thema Wurf. Zum Beispiel ein Hütchen umschiesen,
- Seilspringen (viele Sprünge, weniger Sprünge aber ohne Fehler, vorwärts, rückwärts, einbeinig, kreuzen, etc.)
- Kraftübungen (Liegestützen, Rumpfbeugen, Rumpfstabilisation global, seitlich, rücklings)

Material:

- 2-4 Softbälle
- Weiteres Material für die Aufgaben

## Hauptteil

### Wurf Parcours mit 5 Stationen



### Station 1: Zielwerfen

Aus einer Distanz von ungefähr 8 Metern werfen die Schüler den Ball auf ein vorgegebenes Ziel (Beispiel: am Klettergitter oder an der Sprossenwand befestigte Spielbänder, Keuleln auf einem Schwedenkasten). Die Schüler werfen aus dem Stand, jeder Schüler hat 2 Bälle. In der Gruppe: Wer erzielt die meisten Treffer? Wer trifft mit Zielansage?

Die Bälle können auch in ein Zielgefäss geworfen werden (Ballkiste oder offener Schwedenkasten).

Material:

- Klettergitter oder Sprossenwand
- 6-12 Spielbänder
- 8 Wurfballs
- 2 Malstäbe



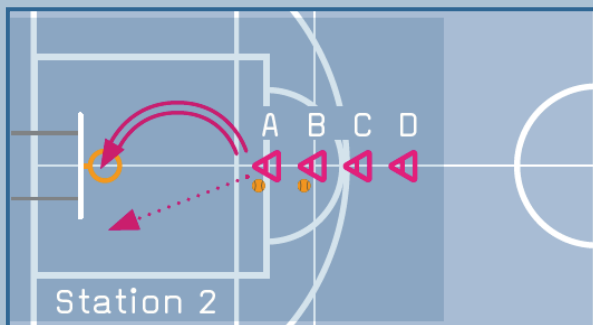
### Station 2: Königswerfen

Die 4er-Gruppe (A, B, C, D) stellt sich hintereinander in einer vorgegebenen Distanz zum Korb auf (siehe Skizze). A und B haben einen Basketball. A macht einen Korbwurf. Trifft er, so spielt er den Ball zu C und schliesst hinter D an. Verfehlt er, muss er den Ball holen und von seinem aktuellen Ausgangspunkt einen Korbwurf ausführen. Sobald A den ersten Wurf ausgeführt hat, darf B starten. Trifft B vor A (oder C vor B oder D vor C), verliert der erste Werfer eines seiner 3 Leben und schliesst wieder hinten an.

Wer kein Leben mehr hat, löst die Zusatzaufgabe (z.B. 40-mal Seilspringen) und wartet, bis der Sieger feststeht. Dann beginnt eine neue Runde.

Material:

- Markierkegel (Abwurfline kennzeichnen)
- 1 Basketballkorb
- 2 Basketbälle



### Station 3: Ball über die Schnur



Auf einem vorgegebenen Feld (der Halle anpassen, damit genug Platz für die anderen Posten bleibt) spielen 2 bis 3 Schüler pro Team gegeneinander Ball über die Schnur. Die Schnur oder Netzhöhe beträgt ca. 2 Meter. Vorgabe: Alle Arten beidhändiger Würfe sind erlaubt. Einmal abspielen ist erlaubt. Abspringen ist nicht erlaubt. Geht ein geworfener Ball ins Out, gewinnen die Gegner einen Punkt. Berührt ein Ball im Feld den Boden, gewinnen die Werfer einen Punkt. Anspielen darf das Team, das den letzten Punkt erzielt hat.

Material:

- 1 Seil
- 1 Basketball
- 2 Hochsprungständer

### Station 4: Handball-Penalty

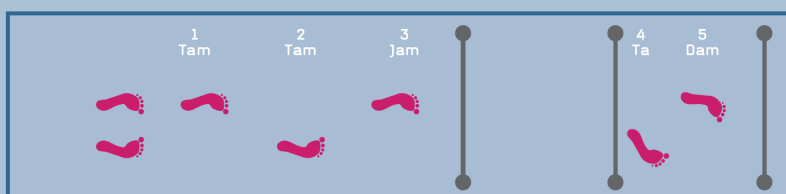
Der Schüler wirft vom Penaltypunkt den Handball ins Tor. Erzielt der Werfer einen Treffer, muss er den Torhüter ablösen. Nach der Hälfte der Zeit wirft der Schüler mit der schwächeren Hand.



Material:

- 3 Handbälle
- 1 Handballtor

### Station 5: 5-Schritt Anlauf



Der Schüler läuft einen 5-Schritt-Anlauf und führt die korrekte Abwurfbewegung aus (ohne und mit Ball). Dabei geht der Wurfarm nach hinten zum gestreckten Ausholen und schnell auf den 5. Schritt (Ellenbogen voran) nach vorne zum Abwurf. Bei dieser Ausführung ist noch nicht auf ein Stemmen am Ende des Anlaufs zu achten (Kraftübertragung von Anlauf- in Wurfgeschwindigkeit). Bei fortgeschrittenen Klassen kann dieser Stemmschritt thematisiert werden. Die Lehrperson legt die Schrittmarkierungen und die

Abwurflinie mit Springseilen fest oder markiert eine bestehende Linie als Abwurflinie. Ein Mitschüler kontrolliert die Anzahl Schritte des werfenden Schülers.

Die korrekte Wurftechnik (Ellenbogen voran) kann vor dem Erklären der 5 Posten mit der ganzen Klasse besprochen und gemeinsam in Zeitlupe durchgeführt werden.

**Zusatzstation 6: Durch einen Zielsektor werfen** (falls viele Schüler und genug Platz in der Halle)

Pro Schülerpaar wird ein Ringpaar weit heruntergelassen. 2 Schüler stehen sich im Abstand von ca. 8 Meter gegenüber und haben die Ringe in ihrer Mitte. Die Schüler werfen einander einen Hand- oder Tennisball so zu, dass er zwischen den Ringseilen hindurch fliegt. Die Würfe werden aus dem Stand und in Vorschrittstellung ausgeführt → Rechtshänder linkes Bein vorgestellt, Linkshänder rechtes Bein vorgestellt.

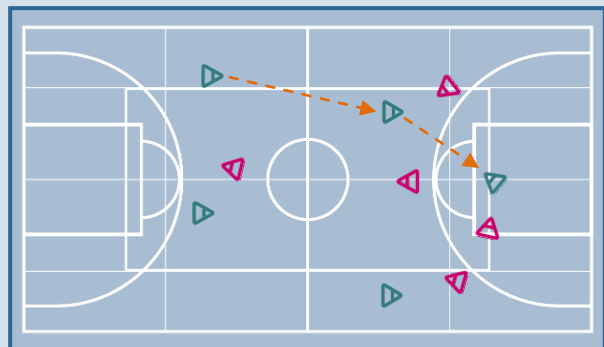
Material:

- Schaukelringe
- 2-3 Hand- oder Tennisbälle

**Schlussteil**

**Ultimate-Frisbee**

In der Halle spielen 2 Teams gegeneinander. Ziel ist es das Frisbee in der Endzone des Gegners (Handball Torraum) zu fangen und so einen Punkt zu erzielen. Anspiel zu Beginn oder nach einem Punkt: Ein Schüler wirft das Frisbee aus der eigenen Endzone in jene des Gegners. Die gegnerischen Schüler fangen das Frisbee oder heben es vom Boden auf und versuchen dann mit geschicktem Passen einen Punkt in der gegnerischen Endzone zu erzielen. Mit dem Frisbee in der Hand dürfen nur 2 Schritte ausgeführt werden, dann muss es abgespielt werden. Das Frisbee darf vom Gegner nur in der Luft abgefangen werden, entreissen ist nicht erlaubt. Bei der Wurfabgabe muss ein Abstand von mindestens zwei Meter eingehalten werden. Körperberührung ist nicht erlaubt. Fällt das Frisbee zu Boden, erhält das Team, welches das Frisbee nicht als letztes berührt hat, einen Freistoss von dort, wo das Gerät hinfiel.



Material:

- 1 Frisbee
- Spielbändel

**Streetball**

Der Unterschied zwischen Streetball und Basketball ist, dass im Streetball 2 Teams à 2-5 Spieler in einer Spielfeldhälfte auf den gleichen Korb spielen.

Anspiel erfolgt im Mittelkreis. Das Team, das den letzten Korb erzielt hat, spielt an. Zu Beginn wird gelost. Der Ball muss einmal zu einem Gegenspieler gepasst und zurück gespielt werden (Check).

Kommt ein Team neu in Ballbesitz (Fehlpass, Rebound = Abpraller), so muss der Ball zuerst aus dem 3-Punktekreis gespielt werden (einem Mitspieler passen oder den Ball selber hinausprellen), dann kann ein neuer Angriff gestartet werden.

Material:

- 2 Basketballkörbe
- 2 Basketbälle
- Spielbändel

### Organisationshilfen / Methodisch-didaktische Hinweise:

- Die Anordnung der Posten muss vorgängig geplant und den Gegebenheiten der Halle angepasst werden (Achtung, frei rollende Bälle).
- Aufgrund der Komplexität der Station 5 ist die Lehrperson dabei und gibt individuelle Rückmeldungen.
- Es empfiehlt sich, den Wurfparcours mit neuen Gruppen ein zweites Mal durchzuführen, um das Erlernte zu festigen.
- Als Variation kann der gesamte Parcours mit der schwächeren Hand absolviert werden.
- Der Wurfparcours kann auch als Gruppenwettkampf durchgeführt werden. Posten 5 wird weggelassen. Jeweils ein Schüler pro Gruppe ist Schiedsrichter bei einer anderen Gruppe und zählt die Punkte.
- Ball über die Schnur: Feldgrösse und Schnurhöhe sollen der Grösse und der Kraft der Schüler angepasst werden.