


Ziel der Lektionen

Ziel:

- Eine Grundform der korrekten Wurfbewegung erlernen
- Mit dem 5- Schritte- Anlauf werfen können

Theorie	US-MS	Ballwerfen
Hohes Abwurftempo Die S. sollen ein Verständnis dafür entwickeln, wie der Ball bis zum Moment des Abwurfs (Verlassen der Hand) maximal beschleunigt werden kann. Dafür wiederholt auf die diversen Faktoren aufmerksam machen: <ul style="list-style-type: none">- Anlauf,- Körperverschiebung nach hinten,- Armstreckung (Gegenarm zeigt in Wurfrichtung),- Körper mittels Hüft- und Körperrotation wieder nach vorne bringen,- Umsetzung des Anlauftempo in die Wurfbewegung durch Stemmen mit dem vorderen Bein,- Maximale Armgeschwindigkeit beim Abwurf. Jeder dieser Faktoren steigert das Resultat bei korrekter Ausführung zusätzlich. Der Abwurfwinkel sollte etwa 45° betragen.		
		

Aufwärmen / Einstimmen

Beispiele zum Aufwärmen in eine Wurflektion:

- Spiel Versteckvölkerball (Beispiel unten)
- Spiel Rollmops (Beispiel unten)
- Biathlon UBS Kids Cup Team
(<http://www.ubs-kidscup.ch/team/de/das-ist-der-ubs-kids-cup/die-disziplinen/16-biathlon.html>)

Spiel Versteckvölkerball

Zwei gleich grosse Mannschaften werden gebildet. Eine Mannschaft steht innerhalb des Spielfeldes, die andere verteilt sich an den beiden Enden des Spielfeldes (abgegrenzt durch die Volleyballgrundlinie). In der Mitte des Spielfeldes steht ein Schwedenkasten, hinter dem sich die Mannschaft innerhalb des Spielfeldes verstecken kann. Die Mannschaft ausserhalb wirft mit den 2-4 Softbällen auf die innerhalb stehenden Spieler und versucht, diese abzuschliessen. Nur direkte Treffer zählen (kein „Wand ab“ oder „Boden auf“). Abgeworfene Spieler verlassen das Spielfeld (sitzen z.B. an die Wand). Die Mannschaft, deren Zeit im inneren Spielfeld länger ist, hat gewonnen. Ein S. der werfenden Mannschaft darf sich bei den Gegnern aufhalten, hat jedoch nur die Aufgabe, herumliegende Bälle wieder zu den Werfern zu rollen.



Varianten:

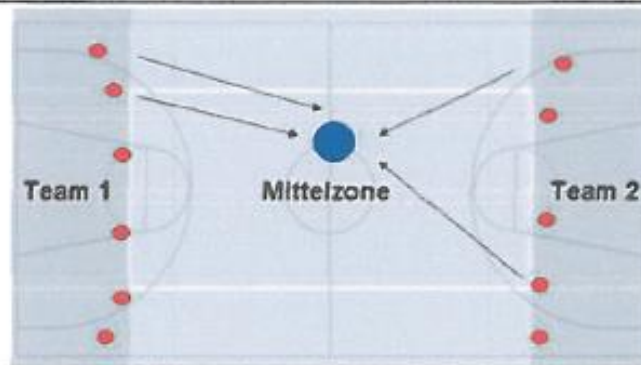
- Getroffene S. können wieder hereinkommen, wenn ein S. ihrer Mannschaft einen Fangball geschafft hat.
- Getroffene S. gehen raus, die werfenden S., welche getroffen haben, wechseln nach innen. Bei dieser Variante sind die S. nicht in Teams, sondern einzeln. Es ist ein Spiel, das nicht endet. Wer beim Abpfiff auf der Innenseite ist, gehört zu den Gewinnern.

Material:

- Markierungsbänder
- 1 Schwedenkasten
- 2-4 Softbälle

Spiel Rollmops

Die zwei Mannschaften von der vorherigen Übung werden zusammengelegt. Auf jeder Seite der Halle stellt sich ein Team auf und hat mehrere Gymnastik-, Hand- oder Tennisbälle zur Verfügung. In der Mitte wird ein grosser Physioball platziert. Auf das Zeichen der Lehrperson versuchen die S., den Ball in der Mitte zu treffen und ihm so viel Schwung zu geben, dass er auf der anderen Seite über die Linie rollt. Ein S. pro Team darf die Begrenzungslinie übertreten, um herumliegende Bälle zu seinem Team zu rollen.



Varianten:

- Mehrere grosse Gymnastikbälle in die Mitte legen oder Basketbälle verwenden.
- Den Abstand der Teams zum Ball vergrössern oder verkleinern.

Methodischer Hinweis:

Die Begrenzungslinie sollte dem Niveau der S. angepasst werden.

Material:

Gymnastik-, Hand- oder Tennisbälle
Grosser Physioball

Hauptteil

Aufbau eines Hauptteils

1. Spiel und Spass
2. Theorie Teil

Beispiele eines Hauptteils

1. Spiel und Spass

- Stafetten

2. Theorie Teil

- Zuspiel mit verschiedenen Wurfkörpern (Tennisbälle, kleine Schaumstoffbällen, Zündhölzer, Heulern...)
- Standwurf (Stemmschritt) üben (z.B. mit Zuspiel oder jeder Einzel)
- 3- Schritt- Anlauf üben (am besten Einzel über ein Hindernis (Grabensprung))
- Zum Schluss ein kleiner Wettkampf mit geübter Technik und Zielwurf (z.B. Ring an der Wand oder Gymnastikball auf dem Basketballkorb)

Stafette

Zuerst steht das einfache Üben des Schlagwurfes im Vordergrund. Die Lehrperson stellt vier Verkehrshütchen im Abstand von ca. 5 Meter vor einer möglichst freien, glatten Wand auf und verteilt die S. entsprechend in vier Gruppen auf die Hütchen. Die vordersten S. haben je einen Tennisball.

1. Die S. schmettern den Ball gegen den Boden, sodass er weit nach oben und gegen die Wand fliegt und stellen sich hinten an. Der nächste S. nimmt den Ball und macht dasselbe.

2. Darauf hinweisen, dass der Gegenfuss in der Schrittstellung vorne sein muss (Rechtswerber- linker Fuss vorne).

3. Einen kleinen Wettbewerb zwischen den vier S. veranstalten. Welcher Ball springt am höchsten an die Wand?

4. Eine kleine Stafette: die S. werfen den Ball direkt an die Wand und der zweite versucht ihn zu fangen usw. Die Stafette ist zu Ende, sobald der erste S. den Ball wieder in der Hand hat.

Methodischer Hinweis:

Ab dem zweiten Punkt achtet die Lehrperson vor allem darauf, dass die S. beim Werfen den richtigen Fuss vorne haben.

Material:

Tennisbälle
4 Hütchen

5. Eine kleine Stafette im Büchschenschiessen: Die S. versuchen nacheinander die Büchsen vom Schwedenkasten zu werfen. Welche Gruppe hat zuerst alle Büchsen getroffen

6. Via Wand in den Schwedenkasten: Die S. versuchen nacheinander via Wand den Tennisball direkt in den Schwedenkasten zu treffen. Welche Gruppe hat zuerst 3 Bälle im Schwedenkasten.

Wurf aus Stand (Stemmwurf)

Zuerst werfen die S. 200g- oder Tennisbälle aus der Schrittstellung auf ein erhöhtes Ziel. Die Durchführung dieser Übungen ist in der Halle, oder auf der Aussenanlage möglich. 4 Gruppen bilden, welche nebeneinander werfen. Die S., welche geworfen haben, warten auf der Seite. Wenn alle S. geworfen haben, holen sie die Bälle und machen sich wieder in derselben Reihenfolge zum Werfen bereit.



Methodischer Hinweis:

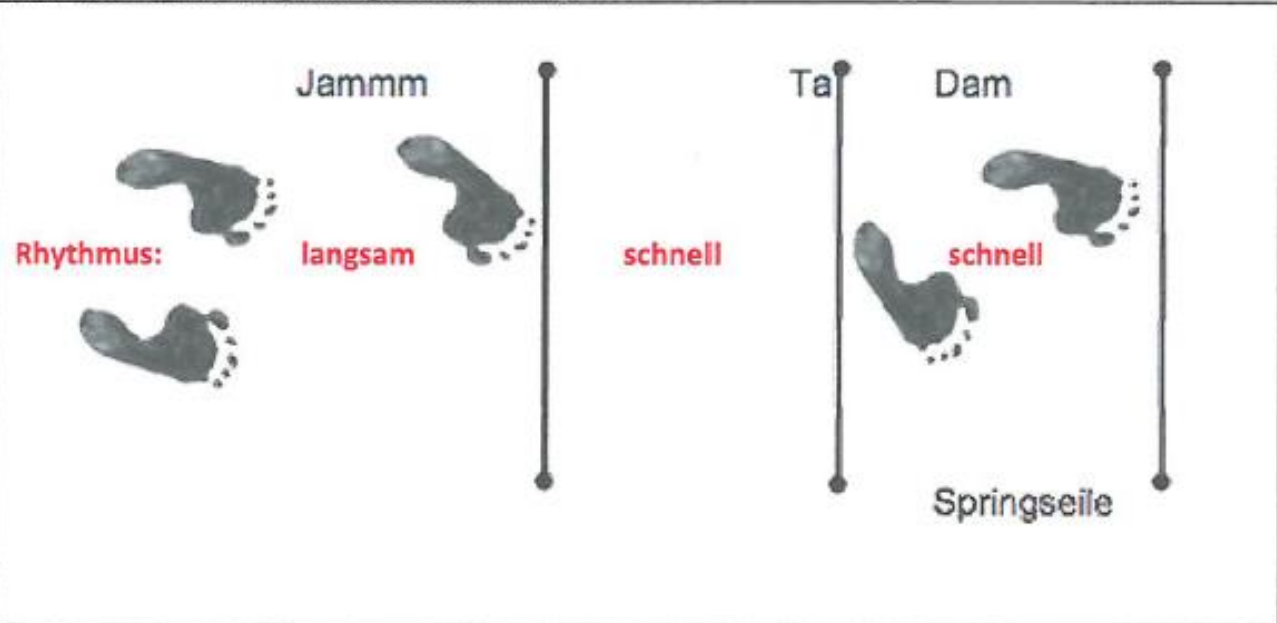
Die S. verlagern ihr Gewicht zuerst nach hinten und drehen den Oberkörper aus. Der Wurfarm ist weit hinten über Schulterhöhe locker gestreckt. Der Gegenarm zeigt in die Wurfrichtung. Beim Wurf stemmen sie über das gestreckte vordere Bein, drehen dann den Körper nach vorne und bringen den Ellbogen in die Wurfrichtung. Der Wurfarm wird nun schwach gebeugt, zum Zeitpunkt des Abwurfs ist er dann wieder vollständig gestreckt. Der Ball wird ca. 45° in die Höhe geworfen (ev. über Fussballtor als Übung).

Material:

200g-Bälle oder Tennisbälle
Ein erhöhtes Ziel

3- Schritt- Anlauf

Wird der Stemmwurf beherrscht, fährt man mit dem 3-Schritt-Anlauf und später dem 5-Schritt-Anlauf weiter. Gleiche Organisation wie beim Stemmwurf. Zuerst ohne Ball nur die Schritte und den dazugehörigen Rhythmus einüben. Zentral ist der „Jaaamm-Ta-Damm“-Rhythmus. Wichtig ist, dass der Impulsschritt (2. letzter Schritt) nicht bloss als Nachstellschritt ausgeführt wird! Mit Springseilen kann eine Orientierungshilfe geboten werden.



Methodischer Hinweis:

Wird der Wurf aus 3 Schritten Anlauf beherrscht, können die Schüler denselben Wurf aus 5 Schritten Anlauf versuchen (siehe OS Wurf – Lektion 2 – Hauptteil I).

Material:

- 200g- oder Tennisbälle
- 12 Springseile

Schluss teil

Beispiele für einen lustigen Schluss teil einer Wurflektion:

- Spiel Gymnastikball vom Basketballkorb runterzuwerfen
- Spiel Panterball

Spiel Zielen

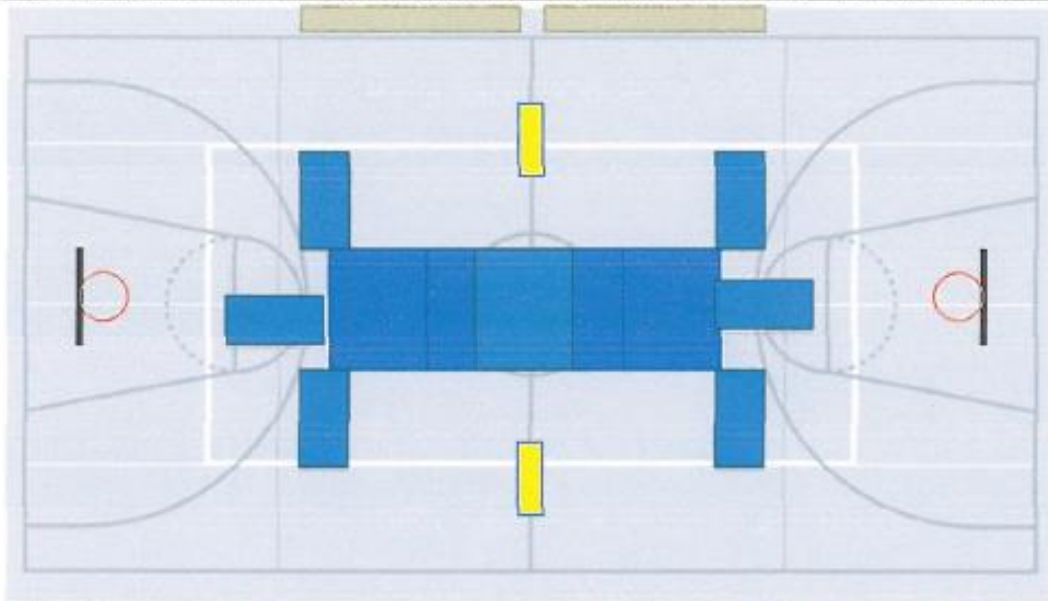
Die Kinder werfen aus der Schrittstellung auf einen Gymnastikball der auf den Basketballkorb gelegt wurde. Mit Bällen, Heulern oder kleinen Ringen versuchen sie den Gymnastikball runterzuholen. Die Wettkampfform findet auf 2 Anlagen statt, wobei das Team, welches den Ball zuerst abschießt, einen Punkt bekommt.
Methodischer Hinweis: Der Abstand zum Wurfziel sollte auf jeden Fall grösser sein als die Höhe der Ziels.
Material: 2 Gymnastikbälle (für 2 Anlagen) Heuler, Handbälle oder Tennisbälle

Spiel Tontaubenschiessen

Die Lehrperson wirft hinter dem Mattenwagen einen Gymnastikball in die Luft. Die S. versuchen diesen in der Luft zu treffen. Ein Treffer gibt einen Punkt. Wer schafft am meisten?
Methodischer Hinweis: Dieses Spiel sollte in grossen Klassen in Kombination mit einer anderen Übung durchgeführt werden, da nicht mehr als 5-6 S. gleichzeitig werfen sollten. Alternativ kann man auch weitere Anlagen aufbauen, bei welchen die S. abwechslungsweise die Rolle des Lehrers übernehmen.
Material: 1 Gymnastikball Heuler, Handbälle oder Tennisbälle

Spiel Pantherball

Die Halle wird in der Mitte geteilt. Auch in der Mitte wird ein Hindernis (Mattenstapel) aufgebaut, welches man benutzen kann, um auf die andere Seite zu gelangen. Man darf auf der anderen Seite aber nur auf den Matten stehen. Fällt man von den Matten, wird man gefangen (gefangene Spieler sitzen auf die Langbank). Auch wird jeder gefangen, der vom gegnerischen Team getroffen wird (mit dem Softball). Mitspieler werden befreit, indem ein Spieler das Brett vom Basketballkorb auf der anderen Seite mit dem Tennisball trifft. Es gewinnt das Team, welches zuerst alle Gegner fängt.



Varianten:

Falls das Spiel zu lange dauert, kann man auf jeder Seite in der Nähe der grossen Matten dünne Matten hinlegen, welche vom gegnerischen Team betreten werden dürfen. So kommen die S. näher an den Gegner heran.

Material:

Dicke und dünne Matten (Anordnung grundsätzlich egal, je älter die Schüler, desto höher kann man den Hügel in der Mitte bauen)
Markierungsbündel