



**SCHOOL-SCOUT.DE**

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Drehen, schwingen, werfen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Drehen, schwingen, werfen – eine Einführung in den Schleuderballwurf

Tobias Schwarzwälder, Karlsruhe  
Illustrationen: Oliver Eger, Langerringen

<b>Zeit</b>	3 Doppelstunden
<b>Niveau</b>	Anfänger, Fortgeschrittene
<b>Ort</b>	Stadion, Freiplatz
<b>Ziele</b>	Kennenlernen von Bewegungsabläufen
<b>Kompetenzen</b>	Erlernen der Frontal- und Drehwurftechnik, Rhythmisierungsfähigkeit, Selbsteinschätzung
<b>Vorkenntnisse</b>	Schlagwurf, gerader Wurf

## Fachliche Hinweise

Das Schleuderballspiel war ursprünglich ein Mannschaftsspiel, das von der Deutschen Turnerschaft entwickelt und erstmals 1898 auf dem Deutschen Turnfest in Hamburg vorgestellt wurde. Aus diesem Ballspiel ist dann die Einzeldisziplin Schleuderballwurf in der Leichtathletik entstanden.

Es gibt verschiedene Wurftechniken. Der Frontal- oder Standwurf erfolgt aus seitlicher Wurfrichtung, der Drehwurf wird mit einer ganzen bis zu einer anderthalben Drehung durchgeführt und ähnelt der Technik des Diskuswurfs. Die sogenannte Friesentechnik kommt eher beim Schleuderballspiel zum Einsatz und wird in den vorliegenden Materialien nicht näher behandelt.

Die Schüler bekommen zunächst eine Einführung in den Frontal- oder Standwurf und erproben ihn mit unterschiedlichen Wurfgegenständen. Danach erlernen und festigen sie die Drehwurftechnik aus seitlicher Wurfrichtung sowie mit dem Rücken zur Wurfrichtung. Hier steht der spielerische Aspekt im Vordergrund. Zuletzt wird der Drehwurf mit dem Schleuderball eingeübt bzw. spezifiziert (mit unterschiedlichen Drehungen).

## Praktische Tipps

Zur Ausführung einer Drehbewegung werden koordinative Fähigkeiten (z. B. Rhythmisierungs-, Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit) benötigt und sie stellt hohe Anforderungen an die Schüler. Deshalb sollten Sie ihnen eine Vielfalt an Wurfoptionen bieten, damit sie Erfahrungen sammeln können. Die Wurfweite ist dabei zunächst nebensächlich. Als Wurfmaterialien bieten sich Fahrradreifen, Tennisringe an Parteibändern oder selbst gebastelte Wurfgegenstände an (z. B. ein Ball in einem Netz/Stofftasche, leere Flüssigwaschmittel-Flaschen). Sie müssen aber alle ein geringes Gefahrenpotenzial aufweisen. Außerdem muss auf der Wurfarmseite ein Wurfsektor von mindestens fünf bis sieben Metern freigehalten werden, da Anfänger das Wurfgerät eher zu früh als zu spät loslassen.

Würfe aus dem Stand und anschließend aus der Drehbewegung sollen primär mit reduziertem Kraft-einsatz (ca. 50–70 Prozent) erfolgen. Beim Schleuderballwerfen sollte anfangs auch darauf geachtet werden, dass die Schlaufe möglichst kurz gefasst wird, um die Wurfarmverlängerung gering zu halten (je näher sich das Wurfgerät am Arm befindet, desto leichter fällt den Schülern die Bewegung).

Ergänzt werden diese Wurfübungen durch den Drehwurf über Hindernisse (z. B. Kästen), auf Ziele (z. B. Tore) oder zu einem Partner. Alle Bewegungsaufgaben sollten spielerisch und motivierend für die Schüler sein.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Drehen, schwingen, werfen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

