Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Werfen: Von Wurfspielen bis zum Schlagballwurf

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

IV.C.9

Werfen

Abflug im 45-Grad-Winkel – von Wurfspielen bis zum Schlagballwurf

Dr. Michael Bielgk
Zeichnungen: Katharina Friedrich

© RAABE 2022

© iStock

Das Werfen selbst von Anfang an eine zentrale Grundform der Bewegungserziehung darstellen. Der Schlagballwurf oder gerade Wurf ist die dabei am häufigsten angewandte Wurfform. Sie findet in der Leichtathletik beim Weitwerfen, beim Erlernen weiterer Bewegungsabläufe, wie z. B. dem Diskus- und dem Speerwurf, sowie als zentrale technische Fertigkeit vieler älterer und großer Zigeer-Spiele ihre Anwendung. Abwechslungsreiche und vielfältige Wurfspiele, vor allem im Teors, stellen eine motivierende Möglichkeit für Jugendliche dar, Wurfgelegenheiten zu schaffen und sich in der Wurftechnik spielerisch zu verbessern.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	5/6
Dauer:	3 Doppelstunden
Kompetenzen:	Leistung erbringen, verstehen und einschätzen; Bewegungserfahrungen erweitern
Thematische Bereiche:	Leichtathletik, Werfen, Schlagballwurf
Medien:	Übungs- und Stationskarten
Zusatzmaterial:	farbiges DIN-A2-Plakat (M 10)

© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.

IV.C.9

Werfen

Abflug im 45-Grad-Winkel – von Wurfspielen bis zum Schlagballwurf

Dr. Michael Bieligk
Zeichnungen: Katharina Friedrich

© filo/E+

© RAABE 2022

Das Werfen sollte von Anfang an eine zentrale Grundform der Bewegungserziehung darstellen. Der Schlagballwurf oder gerade Wurf ist die dabei am häufigsten angewandte Wurfform. Sie findet in der Leichtathletik beim Weitwerfen, beim Erlernen weiterer Bewegungsabläufe, wie z. B. dem Diskus- und dem Speerwurf, sowie als zentrale technische Fertigkeit vieler kleiner und großer (Sport-)Spiele ihre Anwendung. Abwechslungsreiche und vielfältige Wurfspiele, vor allem im Team, stellen eine motivierende Möglichkeit für Jugendliche dar, Wurfgelegenheiten zu schaffen und sich in der Wurftechnik spielerisch zu verbessern.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	5/6
Dauer:	3 Doppelstunden
Kompetenzen:	Leistung erfahren, verstehen und einschätzen; Bewegungserfahrungen erweitern
Thematische Bereiche:	Leichtathletik, Werfen, Schlagballwurf
Medien:	Übungs- und Stationskarten
Zusatzmaterial:	farbiges DIN-A2-Poster (M 10)

Fachliche Hinweise

Theoretische Grundlagen

Die Inhalte der leichtathletischen Disziplinen gehen auf die Grundformen der menschlichen Bewegung zurück. Neben dem Laufen und dem Springen stellt das Werfen eine wesentliche Voraussetzung für das Erlernen weiterer Bewegungsabläufe dar. Durch die häufig fehlende Anwendung des Werfens im Alltag wird diese im Ursprung „natürliche" Fertigkeit nur noch rudimentär gefördert, geschweige denn verbessert. Deshalb ist es wichtig, Gelegenheiten und Situationen im Alltag, in der Freizeit und im Sportunterricht zu schaffen, in denen sich die Jugendlichen spielerisch angeregt fühlen, ihre Wurffähigkeiten zu erproben, zu erweitern und zu trainieren. Das vielfältige Sammeln von Wurferfahrungen ermöglicht die Schulung von koordinativen Fähigkeiten sowie den Erwerb von Wurfkraft, -gewandtheit und -genauigkeit. Dabei werden Bewegungsabläufe verbessert und automatisiert und die Wurffertigkeit wird zunehmend erweitert. Weiterhin unterstützen unterschiedliche Wurfrichtungen (z. B. weit, hoch, tief), sich ändernde Abwurfbedingungen (z. B. ein- oder beidhändig, mit der linken oder rechten Hand), verschiedene Ausgangspositionen (z. B. stehend, sitzend, liegend) und unterschiedliche Wurfgeräte (z. B. Sportgeräte, Alltags- und Naturgegenstände) das Erlernen und Üben der Wurfbewegung.

Vielseitige und motivierende Wurfspiele und Übungen in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit stellen eine geeignete Möglichkeit für den Sportunterricht dar, Wurfgelegenheiten zu schaffen, und bilden die Grundlage für die Einführung des Schlagballwurfs. Die Technik ist die am häufigsten angewandte Wurfart und findet nicht nur in der Leichtathletik beim Weitwerfen oder im Diskurs- und Speerwurf seine Anwendung, sondern ist ebenfalls technischer Bestandteil vieler (Sport-)Spiele sowie Voraussetzung für den Auf- und Schmetterschlag bei Rückschlagspielen (z. B. Tennis, Squash, Badminton).

© RAABE 2022

Biomechanische Aspekte des Schlagballwurfs

Bei einem geraden Wurf ist die maximale Wurfreichweite vom Abwurfwinkel, der Abwurfhöhe und der Anfangsgeschwindigkeit abhängig. Die Abflughöhe ist lediglich durch eine gute Körperstreckung und hohe Armhaltung im Moment des Abwerfens beinflussbar.

Eine größere Bedeutung kommt dem Abflugwinkel beim Wurf zu. Nach dem Gesetz des geraden Wurfs wird unter idealisierten Bedingungen bei einem Flugwinkel von 45 Grad die größte Weite erzielt. Der Winkel reduziert sich jedoch mit zunehmender Abflughöhe, sodass ein ca. 1,80 Meter großer Werfer um 5 Grad weniger abwerfen muss.

Die entscheidende Größe für eine gute Wurfleistung ist die Abfluggeschwindigkeit. Sie ist abhängig von Teilfaktoren der Wurfkraft (Schnellkraft), des Beschleunigungswegs und der Impulsübertragung. Um die Wurfkraft auf das Gerät übertragen zu können, spielt der optimale lange Beschleunigungsweg eine wichtige Rolle. Dieses Ziel wird vor allem durch die Ausholbewegung der wurfseitigen Körperhälfte erreicht. Bei der Hauptbeschleunigung in der Abwurfphase schließt sich dann eine gute Impulsübertragung an. Wichtige Merkmale der Impulsübertragung sind die Bogenspannung, die Körperverwringung und das Prinzip der (zeitlichen) Koordination von Einzelimpulsen durch die Teilkräfte von Beinen, Hüfte, Schulter und Arm.

Wurfgeräte

Abhängig von der Stundenintention, den materiellen Voraussetzungen und den örtlichen Gegebenheiten können verschiedene Geräte zum Werfen genutzt werden. Neben dem klassischen Schlagball können z. B. folgende Geräte und Gegenstände eingesetzt werden:

Sportgeräte: Hand-, Basket-, Gymnastik-, Volley-, Fuß-, Tischtennis-, Wasser-, Tennis-, Medizin-, Schleuder-, Badminton-, Reaktions-, Wasser-, Heul-, Jonglier- oder Indiacabälle, Ringe, Reifen, Bohnen- oder Sandsäckchen, Staffel- und Wurfstäbe, Schaumstoffwürfel usw.
Alltagsgegenstände: Luftballons, Kissen, Kuscheltiere, Radiergummis, Zeitungsbälle, Flummis, Pappdeckel, Strumpfbälle usw.
Naturmaterialien: Tannenzapfen, Kastanien, Bucheckern, Eicheln, Schneebälle, Stöcke usw.

Ordnungsrahmen und Sicherheit
Aus Sicherheitsgründen ist der Ordnungsrahmen beim Werfen sehr wichtig. Auf folgende organisatorische Gesichtspunkte sollte bei der Durchführung geachtet werden:
- Der Wurf erfolgt stets erst nach einem visuellen (z. B. Handzeichen) oder akustischen (z. B. Pfiff) Signal der Lehrkraft.
- Im Wurffeld dürfen sich keine Personen befinden. Der Abstand muss so gewählt werden, dass man nicht durch fliegende Bälle am Körper getroffen werden kann. Nach dem Wurf wird der Ball aus dem Wurffeld genommen.
- Grundsätzlich sollen Bälle nicht zurückgeworfen, sondern zurückgetragen oder -gerollt werden.
- Linkshänder sollten sich, in Wurfrichtung gesehen, an die äußere linke Seite stellen.
- Die Lernenden stellen sich hintereinander auf. Der Abstand zur Abwurflinie muss so gewählt sein, dass der Anlauf ohne Probleme ausgeführt werden kann.
- Ein Versuch darf nur freigegeben werden, wenn sich keine Personen in der Gefahrenzone befinden.
- Alle an Wurfwettbewerben Beteiligten sollen den Flug des Wurfgeräts beobachten, um sich gegenseitig im Fall einer Gefahr zu warnen.
- Übungen mit den Geräten außerhalb der eigentlichen Wurfstätte sind aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt.

© RAABE 2022

Weiterführende Literatur

- ***Bauersfeld, Karl-Heinz und Schröter, Gerd:*** *Grundlagen der Leichtathletik: Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis. 6. Auflage. Aachen. Meyer & Meyer Verlag 2015.*
  Das Standardwerk für die leichtathletische Ausbildung und Praxis fasst das Fachwissen zur Theorie und Methodik des Trainings in der Leichtathletik zusammen. Inhaltlicher Schwerpunkt ist die Vermittlung von Grundwissen und die trainingsmethodische Befähigung des Trainers/Lehrers in den leichtathletischen Grunddisziplinen Laufen, Springen und Werfen.
- *www.leichtathletik.de/ (zuletzt abgerufen am 19.01.2022)*
  Die Homepage des Leichtathletikverbands gibt einen Überblick über den Freizeit- und Leistungssportbereich (Wettkampf) der Sportart. Außerdem können Neuigkeiten, aktuelle Termine und weiterführende Links zur Sportart abgerufen werden.

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema: Stationstraining zum Werfen und Sammeln von Wurferfahrungen

M 1 **Stationstraining**
M 2 **Laufzettel**

Benötigt: Schlagbälle, verschiedene Wurfgeräte, 1 Wäscheleine und -klammern, Zeitungen, 1 Basketballkorb, 3 Eimer (in unterschiedlichen Größen), 1 Reifen, Schwungringe, 1 Seil, 1 kleiner Kasten, 1 Sprungbrett/Minitrampolin, 3 Pylonen, 2 Langbänke, ggf. 2 Ständer

2. Doppelstunde

Thema: Zielwürfe und Spiele zur Schulung des Werfens

M 3 **Zielwürfe**
M 4 **Wurfspiele**

Benötigt: Schlagbälle, 1 Hand-/Tennisball, verschiedene Wurfgeräte, 3 kleine Kästen, 1 großer Kasten, 1 kleine Matte, 1 Weichbodenmatte, 2 Basketballkörbe, 1 Eimer, Kreide, 1 Zauberschnur, 4–5 Kegel, Taue, 1 Reifen, Parteibänder

3. Doppelstunde

Thema: Wurfübungen mit dem Schlagball und Einführung der Schlagballwurftechnik

M 5 **Gewöhnung an den Schlagball**
M 6 **Zuspiel mit Partner**
M 7 **Zuspiel in Reihe**
M 8 **Methodische Reihe zum Schlagballweitwurf**
M 9 **Häufige Fehler und Korrekturen**
M 10 **Die Technik des Schlagballwurfs**

Benötigt: Schlagbälle, verschiedene Wurfgeräte, 2 Reifen pro Paar

© RAABE 2022

Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

Doppelstunde 1: Stationstraining zum Werfen und Sammeln von Wurferfahrungen

Aufwärmen

Ballzuwurf in der Gruppe

Die SuS teilen sich in Gruppen von maximal sechs Spielern ein. Jeweils zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Ziel des Spiels ist es, sich den Ball möglichst 8-mal zuzuspielen, ohne dass ein Mitspieler der anderen Gruppe den Ball berührt. Gelingt das der Gruppe, bekommt sie einen Punkt. Gewinner ist die Gruppe, die entweder nach 5–10 Minuten die meisten oder als erste 5 Punkte erzielt hat.

Variationen: Die SuS sollen den Ball mit einer Hand werfen und fangen. Alternativ kann auch die Anzahl der verpflichtenden Zuspiele erhöht oder eine Schrittlimitierung vorgegeben werden. Außerdem kann vorgegeben werden, dass der Ball nicht zur gleichen Person zurückgeworfen werden darf oder jeder mindestens einmal den Ball zugeworfen und gefangen haben muss. Der Einsatz von unterschiedlichen Wurfgeräten ist ebenfalls zu empfehlen.

Hauptteil

Stationstraining zum Werfen (M 1, M 2)

Die SuS teilen sich gleichmäßig in Paare oder Kleingruppen auf. Die Stationen (siehe **M 1**) werden kreisförmig in der Halle aufgebaut. Abhängig von den räumlichen Voraussetzungen kann die Reihenfolge der Stationen den Gegebenheiten angepasst werden und/oder jeweils zweimal aufgebaut werden.

Gehen Sie die einzelnen Stationen mit allen SuS durch, damit alle wissen, was an welcher Station gemacht werden soll. Die SuS erhalten einen Laufzettel (**M 2**), auf dem sie die Anzahl der Versuche für jeden Durchgang eintragen sollen. Die Stationen werden im Uhrzeigersinn durchlaufen. Der Wechsel (ggf. auf ein akustisches Signal hin) erfolgt erst, wenn alle SuS die Aufgabe an der jeweiligen Station bewältigt haben.

Variationen: Die Übungen an den Stationen können folgendermaßen variiert werden:

- Entfernung zwischen Abwurfpunkt und Ziel;
- Ausgangsposition des Wurfs (z. B. sitzend, kniend, hockend, aus einem kurzen Anlauf);
- Wurfrichtung (z. B. Gegenstände werden höher oder tiefer gestellt bzw. befestigt);
- Abwurfbedingungen (z. B. ein- oder beidhändig, mit der linken/rechten Hand);
- Wurfgeräte (z. B. verschiedene Sportgeräte, Alltags- und Naturmaterialien).

Ausklang

Bälle in den Kasten

Die SuS verteilen sich frei im Raum. Bestimmen Sie einen Schüler, der sich an ein Kastenoberteil, in dem sich zahlreiche Bälle befinden, stellt. Auf ein Signal hin wirft er die Bälle möglichst schnell aus dem Kasten heraus. Alle anderen Spieler bringen diese möglichst schnell wieder zurück (nicht werfen!).

Variation: Es werden Kleingruppen gebildet. Jeder Gruppe wird eine Ballart zugewiesen, die sie zurückbringen soll.

© RAABE 2022

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Werfen: Von Wurfspielen bis zum Schlagballwurf

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

IV.C.9

Werfen

Abflug im 45-Grad-Winkel – von Wurfspielen bis zum Schlagballwurf

Dr. Michael Bielgk
Zeichnungen: Katharina Friedrich

© RAABE 2022

© iStock

Das Werfen selbst von Anfang an eine zentrale Grundform der Bewegungserziehung darstellen. Der Schlagballwurf oder gerade Wurf ist die dabei am häufigsten angewandte Wurfform. Sie findet in der Leichtathletik beim Weitwerfen, beim Erlernen weiterer Bewegungsabläufe, wie z. B. dem Diskus- und dem Speerwurf, sowie als zentrale technische Fertigkeit vieler älterer und großer Zigeer-Spiele ihre Anwendung. Abwechslungsreiche und vielfältige Wurfspiele, vor allem im Teors, stellen eine motivierende Möglichkeit für Jugendliche dar, Wurfgelegenheiten zu schaffen und sich in der Wurftechnik spielerisch zu verbessern.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	5/6
Dauer:	3 Doppelstunden
Kompetenzen:	Leistung erbringen, verstehen und einschätzen; Bewegungserfahrungen erweitern
Thematische Bereiche:	Leichtathletik, Werfen, Schlagballwurf
Medien:	Übungs- und Stationskarten
Zusatzmaterial:	farbiges DIN-A2-Plakat (M 10)

© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.