

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Einführung in den Diskuswurf*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



© Walter | Beitrag 6 • Einführung in den Diskuswurf | 1 von 28

### Einmal wie Robert Harting werfen – Einführung in den Diskuswurf

Tobias Schwenzel/Edel, Karlsruhe  
Illustrationen: Carmen Hochmann, Bielefeld

<b>Ziel</b>	3 Doppelstunden (3 x 45 Minuten)
<b>Wochen</b>	Klassen 7/8, Anfänger und Fortgeschrittene
<b>Ort</b>	Stadion, Freizeitanlage, Turnhalle
<b>Ziele</b>	Bewegungswissen beim Freisport aufbauend auf der Diskuswurftechnik kennenlernen
<b>Kompetenzen</b>	Rhythmisierungsfähigkeit und Selbstbestimmung verbessern
<b>Vorkenntnisse</b>	gerade-Wurfschleuderballtechnik

**Fachliche Hinweise**  
Der Diskuswurf (Diskus) – griechisch: Πίστις, Scheibe) ist eine olympische Disziplin der Leichtathletik, die ihren Ursprung im Altertum (7. Jh. v. Chr.) hat. Der Diskuswurf ist in der Einführung, ebenfalls auch Netz, Kunstwurf oder Korbwurf gefolgt, und mit einem Mischwurf angedeutet. Es gilt, die mit einer Diskuswerferin so weit wie möglich ins Arme Werfen (Durchmesser 22,8 cm), die man während des Wurfs nicht verlassen darf, herauszubringen.  
Die deutsche Aushängewand des 21. Jahrhunderts in dieser Disziplin ist der Olympiasieger des Jahres 2012 (London) und zugleich deutsche Weltmeister Robert Harting, der mit einer Wucht von 60,12 Metern seinen Rekordlauf gipfelnd meistern konnte.  
In dieser Unterrichtseinheit geht es aber nicht um Rekord, sondern um die Frage, wie man diese wertvolle Wurftechnik in der Schule vermitteln kann. Der Diskuswurf gehört zu den Drehwürfen und weist deshalb Parallelen zur Schleuderballtechnik auf. Daher Kongruenzen in Bezug auf die Energiegeschwindigkeit beachten, wie sie von Vortell, wenn die Schüler bereits vertraut sind mit dem Schleuderball gemacht hätten, um darauf aufbauen zu können.  
Allgemein und spezielle Wurftechniken dieser zwei Erfinden, Wechseln sowie Folgen der Diskuswurftechnik, in diesem Fall ist es sinnvoll, das Erernen der Wurftechnik zunächst als mathematische Übung ohne Anlaufschritt zu gestalten, wobei ein individuellerer Zugang trotz allem gewährleistet wird. Die Übungen, bei denen die Schüler vollständige Wurfversuche sammeln können, laufen nach folgenden Schritten ab:  
- Durchführung unterschiedlicher Bewegungsaufgaben zur Rhythmus- und Koordinationsschulung (Teilmethoden, die anschließend in einer komplexen Bewegungsabfolge kombiniert werden)  
- Steigerung des Schweregradniveaus (Frontwurf bis hin zu Drehwürfen)  
- differenzielles Lernen oder auch „Kontextlernen“ in 6 Würfen, bei denen abwechselnd eine leichte Bewegungsabführung stattfindet, um durch vereinfachtes Lernen den Fehler zu „ergreifen“ (Einen können Absenken und wieder andere Bewegungsabführung lernen werden)  
 **Wichtige Hinweise** ist hierbei, dass der ideale Bewegungsablauf nicht manbasiert, sondern lediglich als Kontextlernung genutzt wird!  
**Praktische Tipps**  
Die Schüler sollen nicht mit komplexen Bewegungsaufgaben und -zielen überfordert werden. Das Prinzip der Bewegungskombination sollte nicht beachtet werden, d. h. die Komplexität der Aufgaben parallel zum Leistungsfortschritt der Schüler zu nicht ansteigen. Auch bei Fortschritten sollten die Schüler nicht mit den Schritten überfordert werden, sondern die Schritte für die Lernenden nach Bandura Lernen am Modell, Lernen durch Nachahmung) angewendet werden und – aus ein

www.PAAAB.de | Sport | Fachdidaktik PAABE | 29 | 04/2016 | Sport | Mai 2014

## Doppelstunde 1: Die Scheibe und ich – Einführung in den Diskuswurf

Ziel: Die Schüler lernen das Wurfgerät kennen und machen erste Wurfversuche mit dem Diskus.

### 1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
<b>Aufwärmen (20 Minuten)</b>		
	<b>Fangen mit Strafrundenparcours</b> Jede Mannschaft soll in 1–2 Minuten so viele Schüler der anderen Mannschaften wie möglich fangen. Wer gefangen wurde, muss eine Strafrunde im Parcours laufen.	4 Mannschaften 6 Pylonen 5–8 Parteibänder Stoppuhr
M 1	<b>Handhabung des Diskus</b> Die Lehrkraft demonstriert, wie der Diskus gehalten wird.	1 Diskus Lehrerdemonstration
<b>Hauptteil (45 Minuten)</b>		
M 2–M 4	<b>Gewöhnung an den Diskus</b> Die Schüler führen verschiedene Übungen zum Rollen, Schwingen und Werfen des Diskus aus, um sich an das Wurfgerät zu gewöhnen.	möglichst viele Diskusscheiben, alternative Wurfgeräte (z. B. Tennisringe o. Ä.)
<b>Ausklang (10 Minuten)</b>		
	<b>Wurfstaffel</b> Die Gruppenhälften stehen sich jeweils an den diagonalen Ecken gegenüber. Nach dem Wurf auf die andere Seite muss jeder Werfer einmal um das Spielfeld laufen.	mehrere quadratische Spielfelder 4 Pylonen und 2 Wurfgeräte pro Spielfeld

### 2. Stundenverlauf

#### Aufwärmen

##### **Fangen mit Strafrundenparcours**

Die Klasse wird in vier Mannschaften unterteilt. Jede Mannschaft bekommt ein bis zwei Minuten, um möglichst viele Mitschüler der anderen drei Mannschaften zu fangen. Wird ein Schüler abgeschlagen, muss er das Spielfeld verlassen und in einem gesonderten Parcours (mit Pylonen abgesteckt) eine Strafrunde drehen. Danach darf er wieder ins Feld.



*Variationen:*

- Partnerfangen: Die Fängermannschaft muss paarweise und Händchen haltend die Mitschüler fangen.
- Hinkebein: Zwei bis drei Fänger bilden eine Einheit: Die Hintermänner umfassen mit einer Hand ein Fußgelenk des Vordermanns.
- Hopslerlauf: Die Fängermannschaft darf sich nur im Hopslerlauf bewegen.

##### **Handhabung des Diskus' (M 1)**

Demonstrieren Sie den Schülern, wie der Diskus gehalten wird (siehe M 1).

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Einführung in den Diskuswurf*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



C-Werke Beitrag 6 • Einführung in den Diskuswurf 1 von 28

---

**Einmal wie Robert Harting werfen – Einführung in den Diskuswurf**

Tobias Schwenzel/Edel, Karlsruhe  
Illustrationen: Carmen Hochmann, Bielefeld

<b>Ziel</b>	3 Doppelstunden (3 x 45 Minuten)
<b>Wochen</b>	Klassen 7/8, Anfänger und Fortgeschrittene
<b>Ort</b>	Stadion, Freizeitanlage, Turnhalle
<b>Ziele</b>	Bewegungswissen beim Freisport aufbauend auf der Diskuswurftechnik kennenlernen
<b>Kompetenzen</b>	Rhythmusgefühl und Selbstbestimmung verbessern
<b>Vorkenntnisse</b>	gerade-Wurfschleuderballtechnik

**Fachliche Hinweise**

Der Diskuswurf (Diskus) – griechisch: Πλάσι, Scheibe) ist eine olympische Disziplin der Leichtathletik, die ihren Ursprung im Altertum (7. Jh. v. Chr.) hat. Der Diskuswurf ist ein Wurf, bei dem eine kreisförmige Scheibe mit einem Metallring umgeben ist. Er gilt als einer der ältesten Wurfarten, die es gibt. Die Scheibe wird mit einer Hand gehalten und über den Kopf geschleudert. Die Scheibe wird durch die Luftreibung in einer kreisförmigen Flugbahn gehalten. Die Scheibe wird durch die Luftreibung in einer kreisförmigen Flugbahn gehalten. Die Scheibe wird durch die Luftreibung in einer kreisförmigen Flugbahn gehalten.

Die deutsche Aushängewand des 21. Jahrhunderts ist diese Scheibe ist der Olympiasieger des Jahres 2012 (London) und zugleich deutsche Weltmeister Robert Harting, der mit einer Wucht von 60,12 Kilogramm schwerst beherrschend geworfen werden konnte.

In dieser Unterrichtseinheit geht es aber nicht um Rekord, sondern um die Frage, wie man diese schwere Wurfart in der Schule unterrichten kann. Der Diskuswurf gehört zu den Drehwürfen und weist deshalb Parallelen zur Schleuderballtechnik auf. Daher konzentriert sich der Unterricht in Bezug auf die Bewegungswissen, wie es von Vorteil ist, wenn die Schüler bereits Kenntnisse mit dem Schleuderball gewonnen haben, um darauf aufbauen zu können.

Allgemein und spezielle Wurftechniken dieser zwei Erfinden, Wechseln sowie Folgen der Diskuswurftechnik, in diesem Fall ist es sinnvoll, die Erfinden der Wurftechnik zunächst als mathematische Übungswissen anzusehen, wobei ein individuellerer Zugang trotz allem gewinnbringend ist. Die Übungen, bei denen die Schüler vollständig Wurftechniken sammeln können, befinden sich im folgenden Schema.

- Durchführung unterschiedlicher Bewegungsaufgaben zur Rhythmus- und Koordinationsschulung (Teilmethoden, die anschließend in einer komplexen Bewegungsabfolge kombiniert werden)
- Steigerung des Schweregefühls (Frontwurf bis hin zu Drehwürfen)
- differenzielles Lernen oder auch „Kontextlernen“ (z. B. Würfel, bei denen ebenfalls eine leichte Bewegungswissen vermittelt wird, um durch versinnbildlichtes Lernen den Fehler zu „empfinden“ (Ebenen können Abwechslung und weitere Bewegungswissen vermittelt werden))

**Praktische Tipps**

Die Schüler sollen nicht mit komplexen Bewegungsaufgaben und -zielen überfordert werden. Das Prinzip der Bewegungsvermittlung sollte stets beachtet werden, d. h. die Komplexität der Aufgaben parallel zum Leistungsfortschritt der Schüler zu erhöhen. Auch hier ist die Beobachtung des Schülers im Vordergrund zu sehen. Durch die Beobachtung des Schülers kann der Lehrer die Bewegungen des Schülers beobachten und die Bewegungen des Schülers beobachten und die Bewegungen des Schülers beobachten.

**Wichtige Hinweise**

Wichtige Hinweise sind, dass die korrekte Bewegungsabfolge nicht nur ein Ziel, sondern auch ein Ziel ist. Die Bewegungen des Schülers sind nicht nur ein Ziel, sondern auch ein Ziel.

www.PAAAB.de - Sport - Fachdidaktik PAABE 29 | 04.06.2014 | Mai 2014