

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



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

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

Fachliche Hinweise
Der Diskuswurf (Diskus) – griechisch: Πλάτα, Scheibe) ist eine olympische Disziplin der Leichtathletik, die ihren Ursprung im Altertum (7. Jh. v. Chr.) hat. Der Diskuswurf ist ein Wurfgerät, bestehend aus Holz, Kunststoff oder Kohlefaser gefertigt und mit einem Metallring ausgestattet. Es gibt sie mit einer Durchmesser von zwei bis vier Metern bis zu einem Gewicht von 20 Kilogramm. Der Wurf wird durch das Wurfen nicht verlassen darf, herausgenommen.

Die deutsche Aushängewand die 21. Juni 2012 in dieser Disziplin ist der Olympiasieger des Jahres 2012 (London) und zugleich deutsche Weltmeister Robert Harting, der mit einer Wurfweite von 69,17 Metern seinen Rekord aufstellte und gewann.

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 konzentriert sich der Unterricht in Bezug auf die Bewegungswissen, wobei 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, das Erernen 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 Bewegungswissen 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. Würfe, bei denen abwechselnd eine leichte Bewegungswissen erlernt wird, um durch verändertes Lernen den Fehler zu „empfinden“/Erfahrung können Abwechslung und mehr Wurftechniken erlernt werden)

Praktische Tipps
Die Schüler sollen nicht mit komplexen Bewegungswissen 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 bei Fortschritten sollten die Schüler nicht überfordert werden, sondern durch die Erleichterung der Aufgaben, die sie bewältigen können, die Schüler dazu motivieren, dass sie für die Lerninhalte nach Bandura Lernen am Modell, Lernen durch Nachahmung angewendet werden und – das ist ein zentraler Punkt – die Schüler dazu motivieren, dass sie die erlernten Bewegungswissen auch nicht nur beibehalten, sondern lediglich als Kontextwissen genutzt wird!

Praktische Tipps
Die Schüler sollen nicht mit komplexen Bewegungswissen 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 bei Fortschritten sollten die Schüler nicht überfordert werden, sondern durch die Erleichterung der Aufgaben, die sie bewältigen können, die Schüler dazu motivieren, dass sie für die Lerninhalte nach Bandura Lernen am Modell, Lernen durch Nachahmung angewendet werden und – das ist ein zentraler Punkt – die Schüler dazu motivieren, dass sie die erlernten Bewegungswissen auch nicht nur beibehalten, sondern lediglich als Kontextwissen genutzt wird!

www.PAAAB.de - Sport - Fachvermittlung PAAAB 29 R446b 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
Aufwärmen (20 Minuten)		
	Fangen mit Strafrundenparcours 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	Handhabung des Diskus Die Lehrkraft demonstriert, wie der Diskus gehalten wird.	1 Diskus Lehrerdemonstration
Hauptteil (45 Minuten)		
M 2–M 4	Gewöhnung an den Diskus 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.)
Ausklang (10 Minuten)		
	Wurfstaffel 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




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

Ziel	3 Doppelstunden (3 x 45 Minuten)
Wochen	Klassen 7/8, Anfänger und Fortgeschrittene
Ort	Stadion, Freizeitanlage, Turnhalle
Ziele	Bewegungswissen beim Freisport aufbauend auf der Diskuswurftechnik kennenlernen
Kompetenzen	Rhythmusgenauigkeit und Selbstbestimmung verbessern
Vorkenntnisse	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. Die Diskuswerfer*innen sind in der Regel, ähnlich wie beim Kugelstoß oder Kugelstoßen, aufrecht und mit einem Mixstrich ausgestattet. Es gibt sie mit einer Diskuswerfer*innen, die wie möglich das eigene Gewicht (Durchmesser 22,8 cm), das man während des Wurfs nicht verlassen darf, herauszunutzen.
Die deutsche Aushängelampe des 21. Jahrhunderts ist dieser 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 Wurftechnik in der Schule unterrichten kann. Der Diskuswurf gehört zu den Drehwürfen und weist deshalb Parallelen zur Schleuderballtechnik auf. Daher konzentriert sich der Diskuswurf in Bezug auf die Bewegungswissenschaften, mehr als von Vorteil, wenn die Schüler bereits Kenntnisse mit dem Schleuderball gewonnen haben, um darauf aufbauen zu können.
Allgemein und spezielle Wurftechniken dieser zwei Erwerbe, Wechseln sowie Folgen der Diskuswurftechnik, in diesem Fall ist es sinnvoll, das Erernen der Wurftechnik zunächst als multi-phasige Übungseinheit anzusehen, wobei ein individualisierter 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 (Fortschritt bis hin zu Drehwürfen)
- offener, selbstständiges Lernen oder auch „Konzeptionen“ in 6 Wörtern, bei denen abstrakt eine leichte Bewegungsabfolge erstellt wird, um durch versinnbildlichtes Lernen den Fehler zu „empfinden“ (Ebenen können Abwechslung und mehrstufige Bewegungsabfolge sein)
 **Wichtige Hinweise** ist hierbei, dass der interne Bewegungsablauf nicht nur verbessert, sondern lediglich als Konzeptionsentwurf genutzt wird!
Praktische Tipps
Die Schüler sollten nicht mit komplexen Bewegungsaufgaben und -zielen überfordert werden. Das Prinzip der Bewegungskombination sollte nicht beachtet werden, d. h. die Komplexität der Aufgaben sollte sich dem Leistungsgrad der Schüler an, nicht umgekehrt. Auch bei Fortschritten sollte gilt für die Schüler*innen mit den Schritten, damit die Schüler*innen, die für die Lerninhalte nach Bandura Lernen am Modell, Lernen durch Nachahmung) angewendet werden soll – also ein

www.PAAAB.de - Sport - Fachvermittlung PAAAB 29 R446b Sport • Mai 2014