

IV.C.9

Werfen

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

Dr. Michael Bielgk

Zeichnungen: Katharina Friedrich



© RAABE 2022

© fito/E+

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 Weierwerfen, 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. Abwechslungsreich und vielfältige Wurfspiele, vor allem im Team, stellen eine motivierende Möglichkeit unendliche Übungsmöglichkeiten 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)

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, 2 Nylonen, 2 Langhänke, 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 Teppichbodenmatte, 2 Basketballkörbe, 1 Eimer, Kreide, 1 Zauberschnur, 4–5 Kegel, Taube, 1 Reifen, Parteibänder

3. Doppelstunde

Thema: Vorküübungen 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 Zuspiel in Reihe zum Schlagballweitwurf

M 9 Häufige Fehler und Korrekturen

M 10 Die Technik des Schlagballwurfs

Benötigt: Schlagbälle, verschiedene Wurfgeräte, 2 Reifen pro Paar

Stundenverläufe

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

Doppelstunde 1: Stationstraining zum Werfen und Sammeln von Wurferfahrungen

Aufwärmen

Ballwurf 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 (siehe **M 1**) auf. Die Stationen 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 eine Laufzettelkarte, 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 Übung an den Stationen können folgendermaßen variiert werden:

- Entfernung zwischen Wurfpunkt 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).

Ausgang

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.

M 1 Stationskarten

Station 5: Wurf gegen das Trampolin

- Material** 1 Schlagball pro Person, 1 kleiner Kasten, Sprungbrett oder Minitrampolin
- Organisation** Ein Sprungbrett/Minitrampolin wird schräg gegen einen kleinen Kasten gestellt, sodass die Sprungfläche in Richtung des Werfers zeigt.
- Aufgabe** Stellt euch im Abstand von 3 Metern vor dem Kasten auf. Werft den Ball so gegen das Sprungbrett/Trampolin, dass ihr ihn nach dem Rücksprall wieder auffangen könnt.
- Wertung** Zählt die Versuche, bis ihr 5 Bälle gefangen habt.

Station 6: Wurf in das Hütchen

- Material** 3 Schlagbälle pro Person, 3 Hütchen, 2 Langbänke
- Organisation** Klemmt die Hütchen umgedreht zwischen 2 parallel aufgestellte Bänke.
- Aufgabe** Stellt euch im Abstand von 5 Metern vor den Bänken auf. Versucht nun, die Bälle in die Hütchen zu werfen.
- Wertung** Zählt die Versuche, bis ihr in jedes Hütchen einen Ball geworfen habt.

M 2 Laufzettel



Aufgabe Trage in die Tabelle jeweils die Anzahl der Versuche ein, die du benötigt hast.

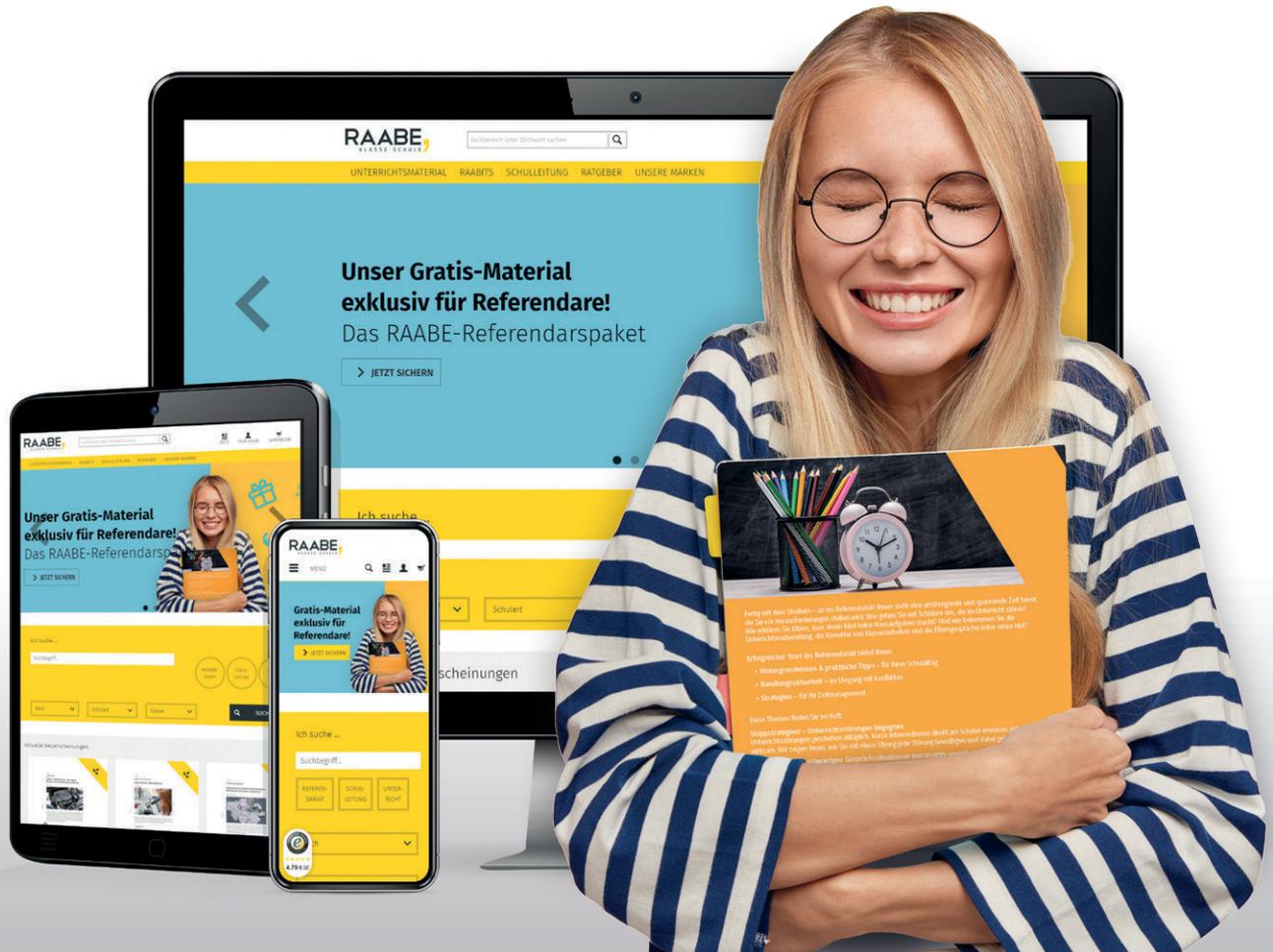
Station	Durchgang 1	Durchgang 2	Durchgang 3
1: Zeitungswurf			
2: Wurf gegen den Basketballkorb			
3: Eimerwurf			
4: Schwingen der Hantel			
5: Wurf gegen das Trampolin			
6: Wurf in das Hütchen			



Je weniger Versuche du benötigst, desto besser ist dein Ergebnis. Viel Erfolg!

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**
mit Trusted Shops

Jetzt entdecken:
www.raabe.de

