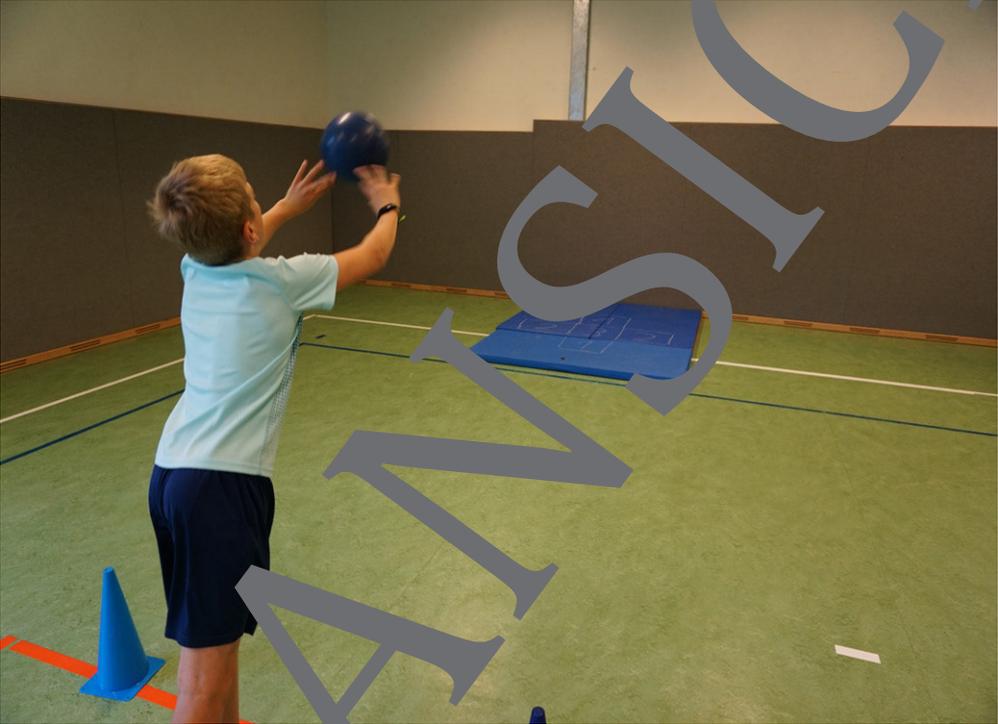


Übungen zum Stoßen

M 1

Station 2	In Felder stoßen
Ihr braucht	1 Medizinball pro Kind, 3 Turnmatten, 2 Hütchen, Kreis und zusätzliche Wurfgegenstände
Ihr übt	 <p>Stoßt den Ball mit beiden Armen in die nummerierten Felder auf den Matten. Wer schafft die höchste Punktzahl?</p>
	Lass sie stehend Abstand zueinander!
	<p>Probiert doch mal, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... den Abstand zu den Matten zu verändern. ... den Ball aus dem Sitzen oder Knien zu stoßen. ... den Ball einarmig zu stoßen. (Wechselt die Arme.) ... mit anderen Wurfgegenständen zu stoßen.

Die Knotenpunkte des Standstoßes – Lehrermaterial

M 2

Ausgangsstellung

- Der Stoßer steht in einer seitlichen schulterbreiten Schrittstellung.
- Der Oberkörper ist leicht gebeugt.
- Die Hand des Stoßarms befindet sich hinter dem Ball, der Ellbogen ist angehoben und angewinkelt.
- Die andere Hand hält den Medizinball zusätzlich fest.
- Der Blick ist nach hinten unten gerichtet.
- Das meiste Körpergewicht befindet sich auf dem hinten gebeugten Standbein, das vordere Bein ist nur leicht gebeugt.

Ausstoß

- Es erfolgt eine explosive Streckung des hinteren Beins nach vorn oben. Dabei werden zuerst die Hüfte und dann der Schultergürtel aktiv nach vorn gedreht.
- Auch das vordere Bein wird nun deutlich gestreckt.
- Bei der Ausstoßbewegung bleibt der Ellbogen des Stoßarms oben und hinter dem Medizinball.
- Beim Ausstoß werden der Arm und der Körper vollständig gestreckt.
- Das Abfangen erfolgt durch ein Absenken des Oberkörpers.



Tipp: Verwenden Sie Metaphern, die den Kindern beim Stoßen helfen, z. B.:

- „Stell dir vor, du bist ein Katapult.“
- „Mach dich für den Stoß lang und groß wie eine Giraffe.“

M 3 Stoßen mit Nachlaufen

- Ihr braucht:** 1 leichten Medizin-/Basketball pro Gruppe, ggf. Markierungsplättchen
- Organisation:** Geht zu dritt oder zu viert zusammen und stellt euch in eine Abstand von 4–6 Metern gegenüber auf.
- Aufgabe 1:** Stoßt euch den Ball zu. Lauft eurem Ball nach und stellt euch hinter dem Partner auf der anderen Seite an.



Aufgabe 2: Führt folgende Stoßvarianten aus:

Beidarmiger Stoß ...

... aus dem Sitzen/Knien/Einbeinmisten

... frontal aus der Schrittstellung/aus der seitlichen Ausgangsstellung.

... aus 2 Angehritten (rechts – links beim Rechtshänder).

... mit der anderen Seite aus 2 Angehritten.

... aus einem 3er-Rhythmus (links – rechts – links beim Rechtshänder).

Einarmiger Stoß aus der seitlichen Ausgangsstellung (der freie Arm stützt den Ball).



Tipps:

– Sprecht euch im 3er-Rhythmus vor, z. B. „Jam-ta-tam“.

– Bodenmarkierungen können euch bei den Angehritten helfen.



– Haltet ein 2–3 Meter Abstand zu den anderen Gruppen.

– Lasst den Ball nie aus den Augen.

M 8 Der Schleuderwurf – Beobachtungsbogen

Ihr braucht: 1 Tennisring, 1 Hallenwand

Aufgabe: Geht zu zweit zusammen. Zuerst stößt Partner A den Medizinball gegen die Wand. Partner B überprüft die Grundposition:

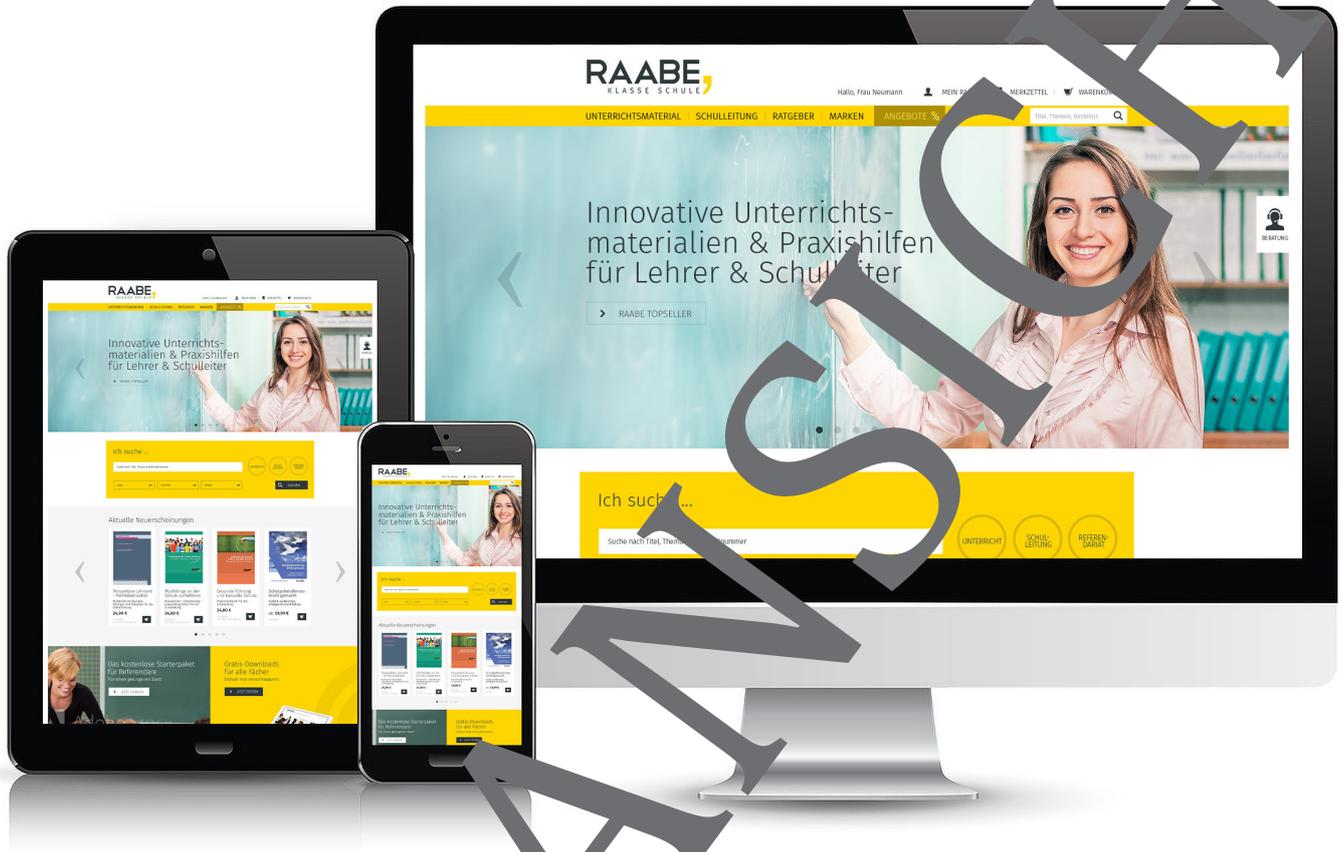


- Er/sie steht schulterbreit.
- Sein/ihr hinterer Fuß ist leicht versetzt.
- Sein/ihr Oberkörper ist weit über das hintere Bein gebeugt und verkrummt.
- Der vordere Fuß zeigt leicht in Wurfrichtung und der hintere Fuß zur Seite.
- Sein/ihr Wurfarm ist nach hinten gestreckt und reicht unterhalb der Schulterhöhe.
- Sein/ihr Gegenarm zeigt entgegen der Wurfrichtung.
- Er/sie hält den Reifen mit geradem Handgelenk in Verlängerung des Unterarms.



Stimmen alle Punkte, dann Partner A den Reifen schleudern. Tauscht danach die Rollen.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de