

J+S-Kids: Einführung Laufen-Springen-Werfen - Lektion 10

Gradlinig werfen

Autor

Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	6-12 Jahre
Gruppengrösse	5-7
Kursumgebung	Halle, Matten
Sicherheitsaspekte	-

Zielsetzungen/Lernziele

Vielfältige Wurfspiele mit Ausrichtung auf das gradlinige über Kopf werfen. Auf gestreckten Arm achten.

Hinweise

Orientierung an den Kernelementen des Speerwerfens

	Anfänger	Fortgeschrittene	Köner
Speer	<ul style="list-style-type: none"> + Überkopfwurf + Werfen aus gestrecktem Arm + Rhythmus von Anlauf und Abwurf + Impulsschritt 	<ul style="list-style-type: none"> + Korrekte Wurfauslage (Gewicht über Stossbein) + Hüfteinsatz + Abwurf aus dem Gleichgewicht 	<ul style="list-style-type: none"> + Anlaufgestaltung und Speerrückführung + Auffangen/Umspringen

Hohe Intensität gewährleisten und Beidseitigkeit beachten.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Einleitung Ziel formulieren, Gruppe bilden		Bändeli
10'	Hallen-Biathlon Stafettenform, 2 Gruppen. Nach jeder Laufrunde darf mit einem Ball versucht werden, eine Pylone ab dem Handballtor zu schießen (oder Büchsen auf Schwedenkasten oder Langbank auf Barren). Gelingt dies, darf direkt ein nächster Ball geholt werden, ansonsten kleine Zusatzrunde. <i>Laufen und Werfen verbinden.</i>		Pylonen, Handballtor oder Schwedenkasten, Malstäbe, Tennisbälle
	Variante: Endlos-Biathlon Als Einzelwettkampf auf Zeit. Wer schafft am meisten Runden (braucht viele Bälle -evtl. Team A läuft, Team B holt Bälle)		
8'	Zielwurf 2 Teams (evtl. auf 2 Körbe). Wer erzielt in einer bestimmten Zeit mehr Treffer auf einen in einen Basketballkorb gelegten Gymnastikball ab einer definierten Abwurflinie. Revanche mit anderer Hand werfen. <i>Kontrolliertes Werfen in die Höhe</i>		Gymnastikball, Tennis- oder Schweifbälle
10'	Tontauben-Schiessen Die Leiterperson wirft hinter einer Deckung (z.B. Mattenwagen) einen Gymnastikball in die Höhe. Die Kinder versuchen den Ball mit Tennisbällen zu treffen. Pro Treffer eine Punkt, auf Zeit. Wechsel. <i>Differenzierung mit einbauen</i>		Tennisbälle, Mattenwagen, Gymnastikball
	als Nebenposten; Deckenwurf Mittels Abpraller vom einem am Boden liegenden Reifen wird versucht, den Tennisball möglichst nahe an die Hallendecke zu schleudern. Ball beim Herunterkommen wieder fangen. <i>Schleuderbewegung des Armes fördern.</i>		Tennisbälle, Reifen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Abpraller Mittels Abpraller von der Wand muss versucht werden, die Tennisbälle im Kasten 'zu versorgen'. 2 Teams gegeneinander, Spieldauer ca. 2-3 Minuten. (Auch unterschiedliche Wurfgegenstände werfen). <i>Differenzierung, hohe Wurfanzahl</i>		Tennisbälle, Schwedenkasten
5'	Felsspalten-Wurf Zuwerfen durch Ringe hindurch Die Kinder werfen den Schweißball durch den aufgehängten Reifen auf die gegenüberliegende Seite. Ziel: flacher Zug aus gestrecktem Arm! Nach jedem Wurf wechseln die Kinder auf die gegenüberliegende Seite. <i>Kontrollierte Zielwürfe 'nach oben'</i>		Schaukelringe, Tennis-, oder Schweißbälle, Trapez oder Seil

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Barrenwurf Mit der Nuchwurfhand am Barren halten (Ein Holm auf höchster Stufe, der Andere auf Schulterhöhe der Kinder). Den Tennisball so an die Wand werfen, dass er mit der Wurfhand wieder gefangen werden kann, ohne den Barren loszulassen. Auch mit Nicht-Wurfhand. <i>Kontrollierter Wurf, kein 'Abknicken' des OK</i>		
10'	Schuss-Maschine Dito, aber im Zweierteam versucht der Werfer dem Fänger hinter ihm den Ball zuzuspielen. Dieser gibt so schnell wie möglich den Ball wieder dem Werfer. Wer schafft mehr Würfe in einer bestimmten Zeit? (Auch möglich mit fortlaufenden Würfen aus Ball-Depot)		
	Als Nebenposten: Triangel-Werfen via Wandecke versuchen, 2 Wände zu treffen und den Ball wieder zu fangen (schwierig). <i>Einschätzung der Flugbahn, Wurf nach oben</i>		

Quellen:

- mobile Praxisbeilagen Nr. 4,19,24,26,28,30,32,34,38, diverse Autoren, BASPO 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002
- 'Kinderleichtathletik Bd. 1+2', Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- 'Fun in Athletics' VON STEIN, Verlag Meyer&Meyer 2001
- 'L'enfant et l'Athlétisme', GEORGES et al, Revue education et sport, Paris 1986
- 1003 Spielformen in der Leichtathletik', MURER, Verlag Hofmann-Schorndorf 1999
- 'Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen' MEDLER, Verlag Corina Medler, 2001
- J+S-Handbuch Leichtathletik + diverse Kursunterlagen J+S, BASPO
- Kids Cup Manual Swiss Athletics (BICHSEL), Swiss Athletics 2008
- Lehrmittel Sporterziehung (Autorenkollektiv) Band 2 und 3, BASPO