

J+S-Kids: Leichtathletik - Lektion 24

Ballwerfen als Vorform des Speerwurfes

Autorin

Andrea Thali, J+S Expertin Leichtathletik

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 8-10 Jahre
 Gruppengrösse 6-12
 Kursumgebung Aussenanlage
 Sicherheitsaspekte Genügend Platz, keiner steht im Wurfeld, es werden keine Wurfgeräte zurück geworfen! Bei Kindern sollten Abwurfmarken verwendet werden.

Zielsetzungen/Lernziele

Vom Werfen mit gestrecktem Arm aus dem Stand, zum Werfen aus dem Anlauf (ohne Speer und ohne Rückführung). Wichtigste technische Merkmale des geradlinigen Werfens kennen lernen, Wurfrepertoire erweitern.

Hinweise

Orientierung an den Kernelementen des Speerwerfens.

	Anfänger	Fortgeschrittene	Köner
Speer	+ Überkopfwurf + Werfen aus gestrecktem Arm + Rhythmus von Anlauf und Abwurf + Impulsschritt	+ Korrekte Wurfauslage (Gewicht über Stossbein) + Hüfteinsatz + Abwurf aus dem Gleichgewicht	+ Anlaufgestaltung und Speerrückführung + Auffangen/Umspringen

Wurfrepertoire erweitern heisst, beidseitig, genau, weit, scharf und vor allem viel werfen! Auf eine korrekte Wurfauslage ist bei allen Übungen zu achten (evtl. korrigieren).

Zur Vorbereitung des Speerwerfens (allgemein gerade werfen), kann auch Federball/Badminton gespielt werden – selbstverständlich beidseitig!

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Einleitung Begrüssung, Sicherheit thematisieren		
10'	Lebende Uhr 2 Gruppen; A versucht in möglichst kurzer Zeit, Kegel ab Erhöhung (Treppe, Stabmatten-Abdeckung etc.) zu schiessen (→ Uhr). Die Spieler der Gruppe B stehen im Kreis (Markierungen) und werfen den Basketball immer eine Station weiter. Das Kind am Start zählt die vollständigen Runden. Fällt der Ball zu Boden, zählt diese Rund nicht! Ziel ist es, möglichst viele Runden erreichen.		Pylonen oder Kegel, Tennisbälle, Reifen als Markierung, Basketball
	Variante: Anstatt den Basketball über den Kopf zu werfen, können z.B. Schweifbälle* Band im Zickzack geworfen werden. Erreicht der Ball das Ziel, wird der Ball zum Start zurück geworfen (oder jedes Kind rückt um eine Position weiter). <i>Aufwärmen, vielfältig werfen, Schnelligkeit</i>		Pylonen oder Kegel, Tennisbälle, Reifen als Markierung, Schweifball
5'	Wurfbalken: Der Ballweg ist vorgeschrieben, z.B. Viereck. Gelingt der Zirkel auch mit 2, 3 oder 4 Bällen? Varianten: - mit schlechtem Wurfarm werfen - auf Pfiff Richtung wechseln <i>Orientierung, Wurfpräzision und –Schnelligkeit</i>		Reifen, Schweifball

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	Läufer gegen Werfer Gruppe A wirft Wurf-Gegenstände möglichst weit weg. Gruppe B muss diese mit einem Sprint so schnell wie möglich holen. Start auf Kommando, letzter Läufer zählt (jeder Läufer nur 1 Gegenstand.)		Fussballtore Schweifbälle
7'	Übers Tor Aus Stand, Kniestand oder sitzend zu zweit einander die Bälle über das Fussballtor (oder anderes Hindernis) zuwerfen. Evtl. Abwurfpositionen markieren, auf gestreckten Wurfarm achten. <i>Kontrollierte Zielwürfe aus korrekter Wurfauslage</i>		Fussballtore Schweifbälle
5'	Zielwurf Gleiche Anordnung aber mit Zielmarkierung (mit Bändern eine Zone definieren oder Gegenstände treffen). Wer wirft am meisten Punkte? <i>Wettkampfform auf Präzision</i>		Fussballtore Schweifbälle Markierband
7'	Weg rennen: Der Impulsschritt (Rhythmus tam-ta-tam, re-li-re oder li-re-li) wird mit Reifen ausgelegt. Alle Kinder 4-5x durch die Reifen laufen lassen. Danach nach jedem Durchgang Impulsschritt und Wurf ins Zielfeld über einen ausgelegten „Graben“ von ca. 50 cm. Die Beine laufen dem Oberkörper voraus → korrekte Wurfauslage. Gestreckter Arm! <i>Impulsschritt für korrekte Wurfauslage üben.</i>		12 Reifen, Fussballtore, Schweifbälle

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	Weg damit! In der Mitte eines abgesteckten Feldes stehen 2 Fussballtore, links Gruppe A, rechts B. Die Bälle sind gleichmässig verteilt. Wer schafft es, dass nach einer bestimmten Zeit möglichst viele Bälle im gegnerischen Feld liegen. Die Bälle müssen über das Tor geschossen werden (nach dem Pfiff alles liegen lassen!).		2 Fussballtore, Malstäbe, evtl. Linienband, Tennis oder Schweifbälle
7'	Fussball-Einwurf Zu zweit einen Basketball einander zuwerfen (mit gestreckten Armen über Kopf). Bild einer gespannten Feder. 5 Mal wiederholen 2. Durchgang aus Ausfallschritt-Stellung 3. Durchgang mit Impulsschritt. <i>Kräftigungsübung zur Bogenspannung</i>		Basketbälle

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', MÜRER, 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