

IV.C.9

Werfen

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

Dr. Michael Bieligg

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 Weitwerfen, 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. Abwechslungsreiche und vielfältige Wurfspiele, vor allem im Team, stellen eine motivierende Möglichkeit für Jugendliche dar, Wurfgelegenheiten 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)



netzwerk
lernen

zur Vollversion

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, 3 Pylonen, 2 Langbänke, 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 Weichbodenmatte, 2 Basketballkörbe, 1 Eimer, Kreide, 1 Zauberschnur, 4–5 Kegel, Taue, 1 Reifen, Parteibänder

3. Doppelstunde

Thema: Wurfübungen 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 Methodische Reihe zum Schlagballweitwurf

M 9 Häufige Fehler und Korrekturen

M 10 Die Technik des Schlagballwurfs

Benötigt: Schlagbälle, verschiedene Wurfgeräte, 2 Reifen pro Paar

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 gelehnt, 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 Rückprall 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 benötigst hast.

Station	Durchgang 1	Durchgang 2	Durchgang 3
1: Zeitungswurf			
2: Wurf gegen den Basketballkorb			
3: Eimerwurf			
4: Schwingender Reifen			
5: Wurf gegen das Trampolin			
6: Wurf in das Hütchen			



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