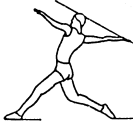


**Ziel: In die Weite und auf Ziele werfen**

**Kinder sollen am Ende der Etappe Kinderleichtathletik (ca. 11j)...**

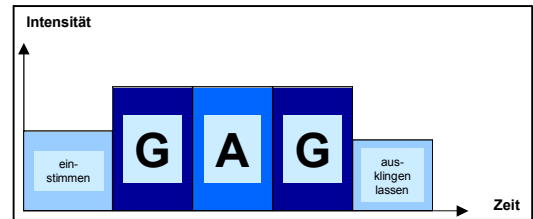
- mit unterschiedlichen Geräten (Tennis-, Flatter-, Medizin-, Basket-, Handball, Wurfstab oder -holz, Kinderspeer, Wurfrakete, Vortex-Heuler, Steine, ...),
- aus unterschiedlichen Positionen (Wurfauslage, Angehen, Anlaufen, aus dem Sitz, Kniestand, Schrittstellung...),
- mit unterschiedlichen Intentionen (in die Weite, auf Ziele, in die Höhe, auf den Boden...) und
- aus unterschiedlichem Rhythmus (Dreier, 2+Dreier, 4+Dreier, Fünfer....)

**...werfen können.**

	<b>Kernelemente</b>	
<b>Vom gradlinigen Wurf...</b>	+ Rhythmus von Anlauf und Abwurf + Schlagwurf aus gestrecktem Arm + Impulsschritt + Korrekte Wurfauslage (Gewicht über Stossbein, Stemmbein gestr.) + Spannung + korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht + Anlaufgestaltung und (Speer-)Rückführung + Auffangen/Umspringen	
<b>...zum Speerwerfen</b>		

**Methodik**

Beim ganzheitlichen Vermitteln der Disziplinen ist es unumgänglich, die Zieltechniken in ihrer Komplexität und mit den konditionellen Anforderungen soweit den Lernenden anzupassen, dass diese die Bewegungen korrekt ausführen können. Dazu dienen Lernhilfen und Übungsformen, die eine fehlerhafte Ausführung einer Technik oder eines Elementes gar nicht erst zulassen – sogenannte „zwingende Übungen“. Mit Metaphern (Bilder, Worte) kann ein Technikbild verstärkt werden.



⇒ **Gut trainieren heißt: Zusammen Lernen - Leisten - Lachen**

Methodische Hinweise	Lernhilfen, Techniktraining	Zwingende Übungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheit beachten</li> <li>• Beidseitiges Werfen für Bewegungsbewusstsein</li> <li>• Üben-üben-üben: hohe Wiederholungszahl (Würfe) anstreben, etwa 20-60 Würfe pro Lektion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werfen mit verschiedenen Geräten</li> <li>• Metapher: „langen Faden ziehen“</li> <li>• Für Wurf nicht relevante Rückführung zunächst weglassen</li> <li>• Statt Standwurf möglichst oft aus Anlauf werfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf mit 3 Reifen vorgeben</li> <li>• LA-Testübung 2.3. (Barren überwerfen)</li> <li>• Wurf mit Armführung</li> <li>• Ein Rohr an einem schräg gespannten Seil entlang werfen</li> </ul>

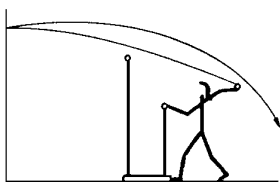
**Beispiele:**

⇒ **Frage dich immer wie viele Würfe jedes Kind bei der Übung/Spiel ausführen kann; je mehr je besser!!!**

**Mannschafts-Spiele:** Jägerball, Sitzball, Kriegerball, Turmball, Linienball, Brettball, Mini-Handball...uvm

**Treffspiele:** Rollmops, Schiessbude (Büchsen, Verkehrshüte...), Treibball, auf wandernden Ball/Hochsprungmatte, Zeitung an Ringen, Zonen-Werfen, via Wand in Kasten, Treffball auf Klettergitter, Wand-Markierungen...

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>Aufbau Schlagwurf:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kräftig auf Boden werfen (wer erreicht die Decke?)</li> <li>- "Hinten holen" (Partnerübung oder Bälle in Körbli auf Kasten)</li> <li>- LA-Testübung 2.3.: Stufenbarren überwerfen (vgl. Abbildung)</li> <li>- Würfe aus drei Anlaufschritten (vorzeigen-nachmachen!)</li> <li>- Dasselbe <u>rhythmisch</u> (Tam-tatam) über Zonen</li> <li>- 2+Dreier, 4+Dreier, Fünf-Schritt-Rhythmus (ta-ta-tam--ta-tam)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <i>Schlagwurf</i></li> <li>⇒ <i>gestr. Wurfarm</i></li> <li>⇒ <i>Hüftschlag</i></li> <li>⇒ <i>Links blockieren</i></li> <li>⇒ <i>Beidseitigkeit</i></li> <li>⇒ <i>Werfen aus Anlauf</i></li> <li>⇒ <i>Rhythmus</i></li> <li>⇒ <i>mehr Dynamik</i></li> </ul> |
|---|---|



LA-Test: Stufenbarren überwerfen