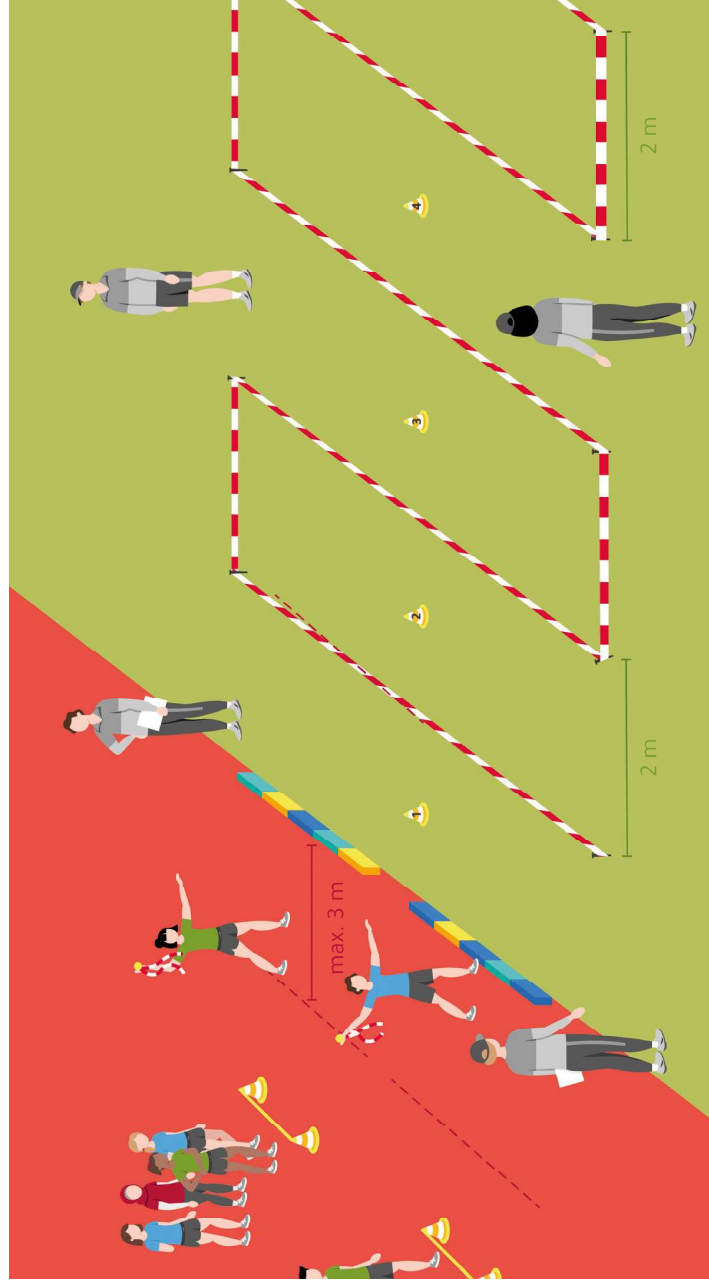


A | SCHLAGWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jedes Kind hat vier Würfe.
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Rhythmus. Jedes Kind wirft ein Wurfgerät aus einem bis zu 3 m langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an.
- Der Wurf ist ungültig, wenn der Schlagwurf von „unten geworfen“ und/oder die Abwurflinie übertreten wird.

Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 3 m-Linie als Anlauf-Abgrenzung
- 1 Zielfeld (15 m breit / 40 m lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punkttafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte (z. B. Wurfstäbe, Heuler, Schlagbälle)

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Kinder und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Abwurfzone/-linie muss deutlich markiert werden, z. B. mit Hütchen.
- Auch die Zielzonen sollten durch auffallend farbige Hütchen gekennzeichnet werden.
- Durch ein akustisches Signal kann dem Kind signalisiert werden, wo der Ball hingeworfen werden soll, z. B. durch Rufen oder Klatschen.
- Ein Bereich, aus der die Zone verlassen werden soll, kann zusätzlich markiert werden.

Hörbehinderte

- Bei einer Gleichgewichtsproblematik sollte im Training ein Schwerpunkt auf das Einüben des Rhythmus gesetzt werden.
- Falls nötig können Matten neben die Abwurflinie gelegt werden, um bei Stürzen, bei einer Gleichgewichtsproblematik, Verletzungen vorzubeugen.

Geistig Behinderte

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Bei koordinativen Problemen kann direkt die Wurfauslage eingenommen und ohne Anlauf geworfen werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Die Zielzonen können angepasst werden.
- Es kann auch sitzend/liegend geworfen werden.

Hinweis Wurfgeräte

Das Anpassen der Wurfgeräte nach Gewicht und Größe ist eine wichtige Maßnahme, um Bewegungsausführungen zu erleichtern. Die folgende Materialsammlung unterstützt eine Erleichterung der Bewegungsausführung:

Schlagwurf: z. B. Tennisbälle, Wurfballs mit

verschiedenen Gewichten, Heuler- und Miniheuler

Drehwurf: z. B. Wurfringe in unterschiedlichen

Größen, Wurfstäbe, Mini-Diskens

Stoß: z. B. Medizinbälle in unterschiedlichen

Größen, Handbälle, Volleybälle, Fußbälle, Kugeln