

## J+S-Kindersport: Leichtathletik – Lektion 3

# Musterlektion Werfen

### Autor

Nicola Gentsch, J+S Chef-Experte Kindersport / J+S Experte Leichtathletik

### Rahmenbedingungen

Indoor Lektion von ≥60 Minuten für 8-16 Kinder im Alter von 7-10 Jahren (keine Vorkenntnisse nötig).

### Zielsetzungen/Lernziele

Musterlektion für Basiselemente Werfen – Abwechslungsreiche und spielerische Wurfformen.

### Hinweise

Die Bedeutung der Buchstaben (A) bis (E) wird im Anhang 1 "Leichtathletik – Übersicht MF 2013/14" erklärt. Die Buchstaben sind mit der Broschüre „Lernen im Kindersport – Bewegungslernen“ verknüpft. Zusätzliche Spielformen sind gekennzeichnet und werden in der Broschüre "J+S Kindersport - Spielen" erklärt.

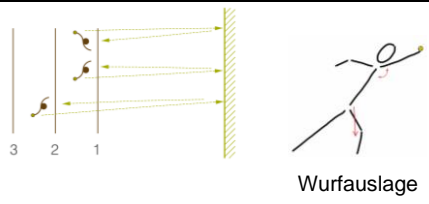


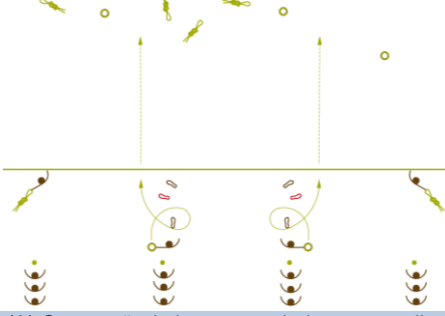
Spannungs- und Stabilitätsübungen für einen stabilen Rumpf einbauen.  
Weitere Übungen findet ihr in der Mobile Praxisbeilage Werfen Kids (62).

### Inhalte


#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Biathlon</b> Nach jeder Laufrunde wird versucht, mit einem Wurf einen Tennisball in einen offenen Schwedenkasten zu versenken. Nach jedem Versuch geht es erneut auf die Laufrunde. Wem gelingen in 4' die meisten Treffer?	Der Schwedenkasten muss so weit von der Abwurflinie aufgestellt werden, damit ein Überkopfwurf (wie beim Ballweitwurf) geworfen wird! Die Abwurflinie am besten mit einer gekippten Langbank markieren.	- Tennisbälle - Schwedenkasten - Langbank - Markierung für Laufstrecke
5'	<b>Die Uhr</b> Team A stellt sich mit dem Rücken zur Mitte in einem Kreis auf und lässt einen Ball möglichst rasch im Kreise zirkulieren. Die zweite Gruppe sprintet währenddessen in einer Stafettenform möglichst oft um den Kreis herum. Wer ist schneller? Der Ball oder die Sprinter? Nach 5 bis 10 Runden Aufgabe wechseln.		- Basketball oder Medizinball - Malstab
2'	<b>Spannungsübung</b> In Liegestützposition (gespannt wie ein Brett) zu zweit sich abwechselungsweise mit der linken und rechten Hand ein Tennisball zurollen.		- Tennisbälle
5'	<b>Tennisball auf Boden schleudern und untendurch</b> Tennisball so auf den Boden schleudern, damit er wieder möglichst hoch in die Luft springt. Nach jedem Aufprall darf man 1x unter dem Ball hindurch. Wer schafft die meisten Unterquerungen? <i>(D) Übung rechts und links ausführen.</i>		- Tennisbälle
	<b>Schnappballspiele (Spielbroschüre S.50-51)</b> Ebenfalls geeignete Formen zum Aufwärmen im Wurfbereich sind Schnappballformen. Diese sind in der Spielbroschüre auf S. 50-51 genauer beschrieben!		- Bälle - Reifen - Bündeli

**HAUPTTEIL**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	<b>Wandabpraller (Werfen und Fangen)</b> Aus korrekter Wurfauslage (richtiges Bein vorne) wird ein Tennisball an die Wand geworfen und direkt wieder gefangen. Gelingt dies, darf von einer Linie weiter hinten geworfen werden.  Hinweis: Um eine hohe Armposition bei der Ausgangsposition zu erhalten und einen Armzug Überkopf (Ellenbogen höher als Schulterachse) kann der Pass auch via Boden-Wand gespielt werden.  Weitere Variationen: - Mit der anderen Hand werfen (Beidseitigkeit) - Während der Ball in der Luft ist, wird eine Aufgabe ausgeführt. Bsp. 1x Klatschen, eine Drehung um die eigene Achse, 1x Boden berühren usw.	 <p>Wurfauslage</p> <p>Merkpunkte für korrekte Wurfauslage Ballwurf:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Richtiges Bein vorne – Überkreuz (rechter Wurfarm, linkes Bein und umgekehrt)</li> <li>- Gestreckter Arm (nur bei der Ausgangsposition)</li> <li>- Handfläche nach oben</li> <li>- Gewicht auf dem hinteren Bein</li> <li>- Ball soll bei der Wurfauslage höher als der Kopf sein.</li> </ul>	- Tennisbälle - Markierungen
5-10'	<b>Tontaubenschiessen / Treffspiele</b> Die Leiterperson oder die Kids werfen hinter einer Deckung (z. B. Mattenwagen) einen Swissball in die Höhe. Die Kinder versuchen den Ball mit Tennisbällen zu treffen: Pro Treffer ein Punkt. Auf Zeit wechseln.  <b>Broschüre Spielen S.48-49:</b> Weitere Variationen zu Treffspielen findest du in der Broschüre auf S.48-49!  <i>(A) Durch die richtige Organisationsform eine korrekte Wahrnehmung vermitteln: Wenn wir bei vielen Wurfübungen immer wieder Ziele in der Höhe anvisieren lernen die Kids automatisch, eine gestreckte Abwurfposition einzunehmen und das Wurfobjekt im korrekten Abwurfwinkel in die Höhe zu werfen!</i>		- Tennisbälle - Swissball - dicke Matten
5-10'	<b>Wo bin ich</b> Das Kind versucht 2 bis 3 fortlaufende Drehungen (auf den Fussballen) zwischen 2 Linien (mit Sprungseilen markieren) zu absolvieren (jam-ta-tam-ta-tam-ta-tam). Wer schafft es, zwischen den Linien zu bleiben? <i>(B) als Variation die Übung mit geschlossenen Augen durchführen und nach den Drehungen im Gleichgewicht stehen bleiben. Dies fordert unsere Sinne und die Wahrnehmung des eigenen Körpers.</i>		- Sprungseile
10-15'	<b>Schleudern</b> Aus einer ganzen Drehung soll das Kind versuchen ein geknotetes Sprungseil oder ein Gummiringli möglichst weit zu schleudern. (Draussen kann ein Velopneu geschleudert werden) <i>(D) Übung beidseitig ausführen lassen</i> <i>(C) an der Übung „wo bin ich“ anknüpfen</i> <i>(B) Hilfsmittel zur korrekten Wahrnehmung</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leiter zeigt Bewegung langsam vor und die Kinder machen die Bewegung direkt mit</li> <li>- Reifen als Hilfsmittel auslegen (jam-ta-tam)</li> <li>- Zusätzlich farbige Bänder an Füsse, welche zu den Reifen passen, damit mit dem richtigen Fuss in den richtigen Reif gestanden wird.</li> </ul>	 <p><i>(A) Gegenstände immer erst holen, wenn alle geworfen haben und der Leiter das Kommando zum Holen gibt!</i></p>	- Sprungseile - (Ringli)
	<b>Alaska- und Brennballspiele (Spielbroschüre S.46-47)</b> Alaska- und Brennballspiele eignen sich sehr gut um die Wurftechnik in einer Spielform anzuwenden!	<i>Hinweis: Wählt unterschiedliche Wurfobjekte wie Jägerball, Wurfheuler oder ein Wurfringli, um mal den Geradlinigen Wurf oder auch der Schleuderwurf zu trainieren!</i>	- diverse Materialien

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p><b>Gleichgewicht auf dem Langbank</b></p> <p>Die Kinder stehen auf den Fussballen auf Langbänken verteilt, die in einem Drei- oder Viereck angeordnet sind (schmale Seite oben). Nun kommt ein Swissball ins Spiel, mit dem andere von der Bank heruntergestossen werden können, ohne dabei selbst das Gleichgewicht zu verlieren. Wer überlebt am längsten auf der Langbank?</p> <p>Variation: Wer von der Langbank fällt, muss eine Aufgabe ausführen. Anschliessend darf er wieder auf die Langbank stehen</p> <p>Mögliche Aufgaben: 1 Runde Joggen, 20x Seilspringen, 10x Rumpfstabi, Beweglichkeit: Tennisball mit einem 8 um die Füsse rollen (gestreckte Beine), hinter dem Körper mit der Hand den gegenüberliegenden Fuss berühren usw.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Langbänke</li> <li>- Swissball</li> <li>- Material für Zusatzaufgaben</li> </ul>
	<p><b>Torschusspiele (Spielbroschüre S.52-53)</b></p> <p>Torschusspiele können gut im Wurfbereich integriert werden!</p>	<p><i>Hinweis: Handball-Torschusspiele eignen sich am besten für den Wurfbereich! Basektball-Torschusspiele können aber auch gut eingesetzt werden (GKS und Sprungkraft)</i></p>	
	<p><b>Rückschlagspiele (Spielbroschüre S.54-55)</b></p> <p>Rückschlagspiele können gut im Wurfbereich integriert werden!</p>	<p><i>Hinweis: Badminton Überkopfschlag ist sehr nahe an der Speer/Ball Wurfbewegung und eignet sich deshalb gut für die Wurfdisziplinen!</i></p>	
	<p><b>Kampf- und Raufspiele (Spielbroschüre S.38-41)</b></p> <p>Da die Körperspannung im Wurf wichtig ist, können immer wieder Kampf- und Raufspiele dazugezogen werden, um die Rumpfkraft zu verbessern!</p>		