

# Ziel-Werfen in der Sporthalle

Individual-  
sportarten

Leicht-  
athletik

1/95

## Vorbemerkungen / Ziele:

Die Ziel- und Sinngebungen des Werfens in der Leichtathletik werden oft (zu Unrecht) eingengt auf das Weitwerfen. Dieses Weitwerfen ist darüber hinaus häufig mit einer Leistungsbewertung gekoppelt, indem die geworfenen Meter als "Leistung" gemessen werden.

Diese eingeschränkte Sinnrichtung des Werfens soll in dieser Praxiseinheit aufgebrochen werden, da hier das „Treffen“ in den Vordergrund gestellt wird. Diese Praxiseinheit will:

- motivieren und anregen zum Werfen;
- üben und schulen, indem das Werfen in unterschiedlichen Situationen angewendet wird und sich damit das Können weiter entwickelt;
- körper- und erlebnisorientiert sein in einem doppelten Sinn: auf individuelle Bewegungserlebnisse wie auf soziale Erlebnisse und Erfahrungen bezogen.

Dem/Der Übungsleiter/in kommt die Aufgabe zu, die individuellen Bewegungs- und Handlungsspielräume der Kinder nicht zu begrenzen und weitgehend auf eine Hervorhebung der Leistungsfeststellung zu verzichten. Aus diesem Grund enthalten auch die Aufgaben- und Aufbaukarten keine konkreten Leistungsaufgaben, z. B. wie oft was zu erreichen ist oder die Anzahl der Würfe in einer bestimmten Zeit.

## Zeit:

ca. 90 Minuten

## Teilnehmer/innen:

Mädchen und Jungen

## Alter:

7 - 12 Jahre

## Material:

Jedes Kind einen Ball: Gymnastik-, Soft-, Volley-, Hand-, Tennis- oder Schlagball;

„Aufbau“-Karten: 4 (z.B. gelbe) Karten für den selbständigen Aufbau der Geräte (die benötigten Materialien sind auf der Karte aufgeführt);

„Aufgaben“-Karten: 4 (z.B. weiße) Übungskarten für das Üben an den 4 Stationen in der Halle.

Alternativer Tip: Mit Frisbees! (Nur kleine Veränderungen nötig).

## Ort:

Sporthalle

Alternativer Tip: Auch draußen macht Laune!

## Stundenverlauf/Inhalte

**O** = Organisation

**●** = Inhalte

### Offene Phase des Beginns:

- ÜL/in ermuntert die Kinder, sich einen Ball zu nehmen und nach eigenen Vorstellungen damit zu spielen. Die Kinder werfen, fangen, einzeln oder zu zweit, prellen den Ball auf den Boden oder gegen die Wand, spielen sich den Ball zu: durch die Beine, ein- oder beidhändig, überspringen oder umlaufen den Ball, stoßen ihn mit dem Fuß.

### Variation:

- ÜL/in arrangiert zu Beginn „stille“ Wurfanlässe, z.B. durch Aufhängen von Gymnastikreifen, stellt in einer Ecke Markierungskegel auf.

**O** Ungeordnet

- ÜL/in: „Ziel ist es heute, an 4 Stationen auf verschiedene Ziele zu werfen. Die Wurfziele werden klein oder groß, hoch oder tief, ruhend oder beweglich sein. Welche Aufgaben jede Gruppe an den Stationen zu lösen hat,

## Absichten/Gedanken

**●** = Absichten/Gedanken

**➤** = Hinweis

- *Einstimmung: natürliche zwanglose Entladung des Bewegungsdranges; je nach individueller Bedürfnislage bewegen sich die Kinder frei im Raum, sprechen miteinander und rufen sich zu.*
- *Die soziale Einstimmung wird durch den selbst gesuchten und auch wechselnden Partner-/innen- und Gruppenbezug gefördert.*
- *Die „stillen“ Wurfsituationen motivieren besonders zum Werfen!*
- *„Nehmt Rücksicht! Achtet aufeinander, stört einander nicht!“*
- *Einstieg ins Thema*



**PRAXIS**  
 für die  
**PRAKTISCH**

**Stundenverlauf/Inhalte**

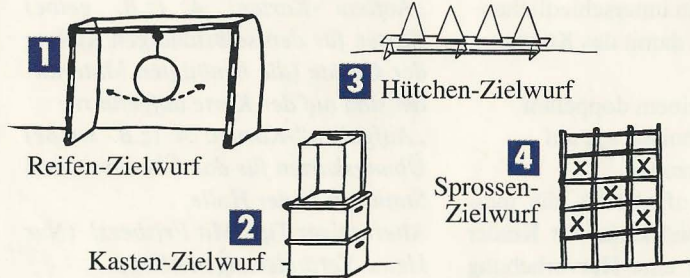
**Absichten/Gedanken**

entnehmt ihr bitte den Karten, die an den Wänden hängen. Und nun kann es losgehen!“

**O** Sitzkreis; danach Gruppenbildung

- Die Gruppen gehen an ihre Stationen, lesen die Aufgabenkarten und bauen mit ihrer Hilfe ihre Gerätestation auf. Danach: Zielwerfen an der Station.

**O** Gruppenaktivität  
 Stations- und Aufgabenkarten:



- Dreimaliger Wechsel der Wurfstationen: Zielwerfen

**O** Gruppenaktivität an den Stationen

- Reflexionsgespräch:  
 „Welche Station hat euch am besten/weniger gut gefallen?“  
 „Warum nicht?“  
 „Welche Station fiel euch leicht und welche schwer?“

**O** Sitzkreis

- Die vier Gruppen bauen je eine Wurfstation ab.

- Abschlußspiel:  
 „Im abschließenden Spiel könnt ihre eure Treffsicherheit noch einmal anwenden und zeigen. – Das Spiel heißt „Trefferball“: „Diejenigen mit Ball sind die ‘Werfer’, diejenigen ohne Ball sind ‘bewegliche Ziele’. Die Werfer versuchen, die Ziele abzutreffen. Gelingt euch das, werdet ihr ein ‘bewegliches Ziel’, und die Getroffenen werden zum ‘Werfer’. Diese nehmen den geworfenen Ball wieder schnell auf, um ihrerseits ‘bewegliche Ziele’ zu treffen.“

**O** Gruppenaktivität, frei im Raum

- Die Kinder werden z.B. durch Spielkarten in vier etwa gleich große Gruppen eingeteilt.
- Umsetzung der Aufgabenstellungen und erstes praktisches Tun an der selbsthergestellten Wurfstation.
- ÜL/in unterstützt den zügigen Aufbau durch weitere Hinweise, Hilfestellungen, Bereitstellen der Materialien.

- Kennenlernen neuer unterschiedlicher Wurfsituationen; weitere Schulung des Werfens
- Der Wechsel zur nächsten Station erfolgt nach ca. 10-15 Minuten im Uhrzeigersinn; ÜL/in: „Wenn ihr wollt, vergrößert selbständig den Abstand zum Ziel!“
- Vielleicht ergeben sich aus dem Gespräch Ideen für neue Stationen oder Variationen bekannter Stationen, die die Kinder beim nächsten Mal in eigener Regie aufbauen und ausprobieren können.
- Das Gespräch verzichtet ausdrücklich auf die Feststellung einer Leistung.

- Freudbetonter, gemeinsamer Abschluß; Anwendung des Geübten im Spiel
- Regeln:  
 - Der Ball muß sofort nach einem Treffer aufgenommen werden.  
 - Keine Würfe in Richtung Kopf!  
 - Nur Softbälle benutzen!  
 - Jeder vierte TN erhält zu Beginn des Spiels einen Ball.