

Drehwerfen

Individual-
sportarten

Leichtathletik

5/96

Vorbemerkungen/Ziele

Das Werfen aus der Drehung ist eine interessante und attraktive Alternative zum Schlagwurf. In Schule und Verein gehört das Drehwerfen häufig jedoch nicht zum normalen Übungsbetrieb, weil es besonders im Umgang mit großen Gruppen als gefährlich und schwer organisierbar eingestuft wird. Dies gilt jedoch nur, wenn die in der Leichtathletik üblichen Wettkampfgeräte (Diskus bzw. Hammer) eingesetzt werden. Keine oder nur geringe Gefahrenpunkte entstehen, wenn die Ausbildung zum Drehwerfen mit Geräatalternativen begonnen wird: Moosgummi- bzw. Tennisring, Fahrradreifen, Verkehrshütchen, Tennisbälle bzw. Softbälle etc.. Entscheidend für das Gelingen eines Drehwurfes ist die Beinarbeit. Gerade bei Anfängern wird die Beinarbeit durch die unsichere Handhabung des Diskus negativ beeinträchtigt. Der Einsatz von Geräatalternativen wird damit im Hinblick auf Lernerfolg und auch Spaß am Werfen zwingend. Voraussetzungen für das Werfen aus der Drehung sind Orientierung im Raum und Gleichgewichtsgefühl. Drehung und abschließender Abwurf sind mit einem Raumgewinn verbunden. Die Bewegung läßt sich folgendermaßen charakterisieren: Laufen und Drehen + Weiterdrehen und Abwurf. Geräthilfen sowie Aufgabenstellung (z.B. Treffen von Gegenständen) sorgen für eine hohe Übungshäufigkeit sowie Spaß und Erlebnis beim Ausführen der Bewegungsaufgaben.

Zeit: 90 min

Teilnehmer/innen:

20 Mädchen und Jungen (10-12 Jahre)

Material:

1. ca. 20 Gymnastik- oder Tennisbälle, Verkehrshütchen zur Abgrenzung des Spielfeldes, Kassettenrekorder, Musik;

2. Turnbänke, Linien oder Seilchen;
3. mind. 20 Fahrradreifen oder Tennisringe, Wurfziele: Verkehrshütchen, Bananenkartons, Fahnenstangen, Flatterband etc.

Sicherheit:

Aufstellung und Wurfgeräte in Abhängigkeit vom Raumangebot (Halle oder Freiplatz) wählen. Geräte immer erst dann einholen lassen, wenn alle geworfen haben. Jeder Werfer muß sich vor seinem Wurf vergewissern, daß die Wurfriechung frei ist. Nichtwerfende halten sich nicht in der Abwurfzone auf.

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

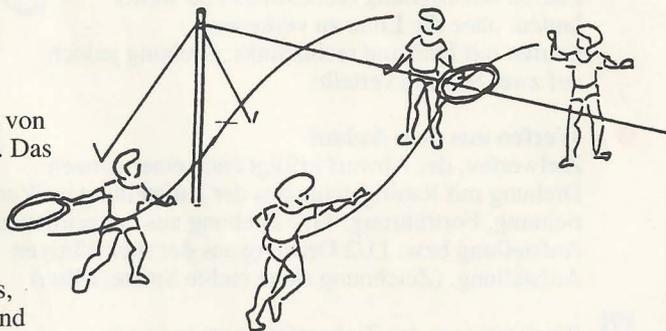
Aufwärmen

- **Ball dribbeln im abgegrenzten Spielfeld**
Die Kinder dribbeln einhändig rechts/links sowie vorwärts/ rückwärts im Rhythmus der eingespielten Musik. Sie dürfen das Spielfeld nicht verlassen.

- Pro Kind ein Ball; Spielfeld mit wenig Bewegungsraum für die Kinder

Balllieb

Ein Kind hat keinen Ball und muß sich von einem anderen Kind einen Ball stehlen. Das Kind ohne Ball übernimmt jeweils die Diebesaufgabe. Variante: Alle Kinder haben einen Ball und die Aufgabe, sich einen zweiten Ball von einem der Mitspieler zu organisieren. Gelingt dies, müssen sie beidhändig dribbeln, während die Kinder ohne Ball bzw. die Kinder mit einem Ball weiterhin die Aufgabe haben, sich Bälle zu organisieren.



- Siehe oben

Schwerpunkt

- **Ring über die Schnur**
Jedes Kind hat einen Tennisring, wirft diesen mit gestrecktem Arm nach oben und fängt ihn wieder auf. Variante: Aufstellung partnerweise gegenüber, die Kinder werfen sich die Ringe (Fahrradreifen) gleichzeitig zu (auch über ein Tor bzw. eine Schnur).

Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis
- Aufwärmen mit gleichzeitiger Schulung der Orientierung im Raum

- Gewöhnung/Heranführung an den Abwurf aus der Drehung um die Körperlängsachse = Schockwurf



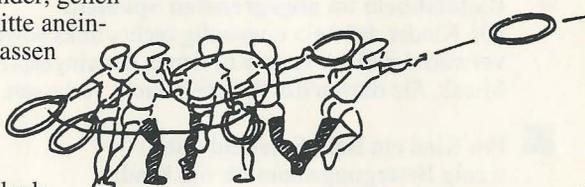
PRÄKTISCH für die PRAXIS

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten/Gedanken

- **Ufos fliegen lassen**
 Kinder stehen sich gegenüber und werfen sich aus einer leichten Drehung um die Körperlängsachse (Wurfarm ca. parallel zum Boden) den Tennisring zu.
- Gruppe von 4 - 5 Kindern; pro Gruppe ein Tennisring
- **Zielwerfen (scharf werfen)**
 An mehreren Wurfstationen sind Ziele aufgestellt, die mit dem Wurfgerät (Tennisring, Fahrradreifen) abgeworfen werden müssen. Der Abwurf erfolgt aus der Schrittstellung mit weiter Ausholbewegung aus der halben Drehung rücklings
- Kleingruppen an Wurfstationen
- **Zielwerfen (genau werfen)**
 An mehreren Wurfstationen befinden sich Ziele, die mit dem Wurfgerät getroffen werden müssen.
- **Balancieren auf der Turnbank**
 Jeweils sechs Kinder nehmen Aufstellung vor einer umgedrehten Turnbank und absolvieren je nach Könnensstand folgende Aufgaben:
 - vorwärts/rückwärts über die Bank gehen
 - bis zur Mitte vorwärts gehen, halbe Drehung und bis zum Bankende rückwärts weitergehen
 - bis zur Mitte vorwärts, ganze Drehung und bis zum Bankende vorwärts weitergehen
 - gleichzeitig starten von jedem Bankende Kinder, gehen aufeinander zu und versuchen in der Bankmitte aneinander vorbeizugehen, ohne die Bank zu verlassen
- **Laufen auf Linien mit Drehung**
 Laufen mit Drehung rechts/links und weiter laufen, ohne die Linie zu verlassen;
 Laufen mit Drehung rechts/links, Drehung jedoch auf zwei Schritte verteilt;
- **Werfen aus dem Anlauf**
 Zielwerfen, der Abwurf erfolgt nach einer ganzen Drehung mit Raumgewinn aus der Aufstellung in Wurf- richtung, Fortführung: 1 1/2 Drehung aus der seitlichen Aufstellung bzw. 1 1/2 Drehung aus der rückwärtigen Aufstellung. (Zeichnung siehe rechte Spalte, Mitte)
- Wurfstationen des Zielwerfens nutzen (s.o.).

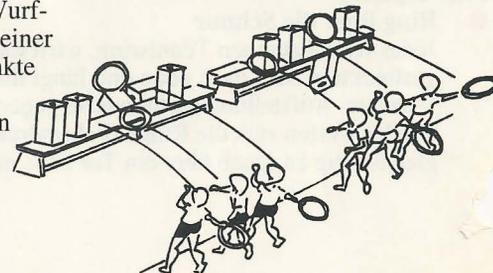
- *Schrittstellung, Gegenbein zum Wurfarm in Wurf- richtung vorne, Abwurf aus der halben Drehung rücklings = Wurfaus- lage*
- *Varianten: Tennisring über einen Graben, eine Schnur zuwerfen, Kinder laufen dem Wurfgerät nach und wechseln dabei die Seite.*
- *Die Ziele sollten relativ hoch aufgestellt werden, um einen Abwurf nach vorn oben zu erzwingen. Das Bemühen, ein Ziel zu treffen, erzwingt das Einhalten einer bestimmten Ab- wurfrichtung. Entsprechend der Wurfkraft und des Bewegungs- gefühls kann die Entfernung zum Wurfziel variiert werden.*
- *Schulung von Orientierung im Raum und Gleichgewichts- gefühl, im Freien kann auch auf Linien oder Seilchen balanciert werden*



Ausklang

- **Mannschaftswettkampf**
 Zwei - vier Mannschaften treten gegen einander im Zielwerfen an: Welche Mannschaft hat zuerst alle Wurf- ziele abgeworfen bzw. die Ziele getroffen oder mit einer bestimmten Anzahl an Wurfgeräten die meisten Punkte erzielt. - Abwerfen einer Kartonreihe
 - Zielwerfen von Fahrradreifen auf Fahnenstangen in unterschiedlicher Entfernung

- *Der Rechtswerfer beginnt aus der Schlußstellung die Schritt- folge links - rechts - links, die Drehung erfolgt von links auf rechts in die Wurfauslage und von rechts auf links zum Ab- wurf, die Drehung soll langsam beginnen und zum Abwurf schneller werden, die Drehung wird zum Abwurf abgeblockt.*
- *Anwendung des Gelernten in einem attraktiven Wettspiel*



Autoren:

Uwe Mäde

**Hans-Joachim
 Scheer**