

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN DREHWURF



Übersicht

- **Lernstufenplan**
 - Angestrebte Ziele
- **Voraussetzungen für den Drehwurf**
 - Übungen zur Beweglichkeit
 - 1. Schultermobilisation
 - 2. Schulterkreisen
 - 3. Armkreisen
 - Übung zur Gleichgewichtsschulung
 - 1. Einbeinstand
 - Übungen zum Krafttraining
 - 1. Armzug
 - 2. Unterarmstütz (Plank)
 - 3. Seitstütz
 - 4. Ausfallschritte mit Rumpfrotation
- **Griffhaltung am Tennisring**
- **Lernstufe 1 – Wurfauslage**
 - Übungen
 - 1. Ampelmännchen
 - 2. Anschwung mit Einfrieren in der Wurfauslage
- **Lernstufe 2 – Standwurf**
 - Übungen
 - 1. Imitation des Standwurfs mit Tuch
 - 2. Standwurf mit Tennisring
- **Lernstufe 3 – Drehung**
 - Übungen
 - 1. Auftaktdrehung
 - 2. Schlussdrehung
 - 3. Gesamtdrehung in Sektor
- **Lernstufe 4 – Gesamtbewegung**
 - Übungen
 - 1. Imitation der Gesamtbewegung mit Tuch
 - 2. Gesamtbewegung mit Tennisring
- **Arbeitsmaterial**
 - Technikleitbild Drehwurf (1)
 - Lernstufen – Check ✓ (2.1-2.2)
 - Schüler – Check ✓ (3.1-3.4)
 - Musterlösung Schüler – Check ✓ (4.1-4.2)
 - Bewertungsbogen (5)
 - Beobachtungsmerkmale (6)
- **Videos**
 - Schultermobilisation (1)

- Schulterkreisen (2)
 - Armkreisen (3)
 - Einbeinstand (4)
 - Armzug (5)
 - Unterarmstütz (6)
 - Seitstütz (7)
 - Ausfallschritte mit Rumpfrotation (8)
 - Griffhaltung am Tennisring (9)
 - Ampelmännchen (10)
 - Anschwung mit Einfrieren in der Wurfauslage (11)
 - Imitation des Standwurfes mit Tuch (12)
 - Standwurf mit Tennisring (13)
 - Auftaktdrehung (links) (14)
 - Schlusssdrehung (rechts) (15)
 - Gesamtdrehung im Sektor (links-rechts) (16)
 - Imitation der Gesamtbewegung mit Tuch (17)
 - Gesamtbewegung mit Tennisring (18)
- **Quellenverzeichnis**

Lernstufenplan

Der Drehwurf wird in vier Lernstufen mit jeweils zwei bis drei Leistungsmerkmalen gegliedert, die zum Übergang in die nächste Lernstufe zuvor erreicht werden müssen. Zu Beginn liegt das Augenmerk auf der richtigen Wurfauslage, da diese der Grundstein für einen guten Wurf ist. Anschließend wird sich mit dem Erlernen des Standwurfes beschäftigt, welcher auf die Wurfauslage aufbaut und das letzte Element eines Drehwurfs (dann Abwurf mit Abfangen betitelt) darstellt. Die Drehung wird gezielt kleinschrittig vermittelt, indem zunächst auf einen Abwurf verzichtet wird. Zuletzt werden die Lernstufen miteinander kombiniert, um die Gesamtbewegung des Drehwurfs zu bilden. **Die Übungen sind jeweils für Rechtshänder beschrieben und dargestellt.** Für einen Linkshänder gelten die Anweisungen spiegelverkehrt.



Angestrebte Ziele

Lernstufe 1 – Anschwingen zur Wurfauslage

- **Gestreckter Wurfarm auf Schulterhöhe hinten**
- **Gegenarm ist gebeugt vor dem Körper**
- **Blick in Richtung Handgelenk des Gegenarms**
- **Einnehmen der korrekten Abwurfposition**

Differenzierungsangebot

- Gegenarm blockiert in Abwurfposition vor dem Körper

Lernstufe 2 – Standwurf

- **Dynamische Oberkörperrotation bei der Ausholbewegung**
- **Gegenarm blockiert beim Abwurf vor dem Körper**
- **Aufrechte Abwurfposition mit Blick in Wurfrichtung**
- **Aktive Beinstreckung im Abwurf nach vorn oben**

Differenzierungsangebot

- Ruhige und feste Oberkörperposition

Lernstufe 3 – Drehung

- **Koordinierte Drehung auf den Fußballen**
- **Ruhige und feste Oberkörperposition**
- **Kontrolliertes Abfangen der Bewegung**

Differenzierungsangebot

- Höchstmögliche Geschwindigkeit in der Drehung
- Optimales Timing im Abwurf

Lernstufe 4 – Gesamtbewegung

- **Höchstmögliche Geschwindigkeit in der Drehung**
- **Dynamische Koordination der Teilbewegungen**
- **Optimales Timing im Abwurf**

Voraussetzungen für den Drehwurf

Die motorischen Fähigkeiten "Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit" sind für den Drehwurf besonders relevant. Diese sollen vor dem Erlernen der Drehwurftechnik bei den Kindern schon ausgebildet werden, da diese für den Technikerwerb essenziell sind. Zudem haben Kinder mit diesen ausgebildeten Fähigkeiten bessere Voraussetzungen eine große Weite und damit viele Punkte für das Sportabzeichen zu erzielen. Alle dafür folgenden Übungen können in einem Zirkeltraining behandelt werden. Die Reihenfolge der Übungen ist demnach nicht entscheidend, sondern lediglich, dass alle Übungen ausreichend behandelt werden. Die Übungen aus dem Bereich der Beweglichkeit dienen der Verletzungsprophylaxe, da diese im Aufwärmprogramm eingebaut werden können und den Körper so auf die Belastungen des Werfens vorbereiten.

Übungen zur Beweglichkeit

1. Schultermobilisation 1

Die Kinder erhöhen den Bewegungsspielraum in der Schulter und können so weiter nach hinten für den Wurf ausholen.

Ausgangsposition

Die Kinder stehen etwa in hüftbreiter Stellung aufrecht. Der Blick geht gerade aus. Die Arme sind im Ellenbogen um 90° gebeugt und auf Schulterhöhe seitlich vom Körper, sodass auch zwischen Unterarm und Oberkörper ein 90° Winkel entsteht. Die Unterarme zeigen dabei nach oben.



Übungsablauf

Der Bewegungsansatz geht von den Schulter-blättern aus. Die Arme werden dynamisch vor- und zurück bewegt, sodass sich die Schulterblätter abwechselnd entfernen und zusammenziehen. Der Rest vom Körper bleibt statisch stehen. Die Übung wird etwa 30 Sekunden lang ausgeführt.

Variationen

1. Gummiband zwischen den Händen auf Spannung halten
2. Arme gestreckt zur Seite vom Körper halten
3. Die Unterarme bei der 90° Beugung im Ellenbogen nach vorne zeigen lassen
4. Wechseln von nach oben und vorne zeigenden Unterarmen



2. Schulterkreisen ▶ 2

Diese Übung baut auf der Vorherigen auf. Die Kinder testen ihre Bewegungsspielräume in der Schulter aus, indem sie sich diesen immer weiter annähern

Ausgangsposition

Die Kinder stehen etwa in hüftbreiter Stellung aufrecht. Der Blick geht gerade aus. Die Arme sind seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt.

Übungsablauf

Beide Arme zuerst in kleinen Kreisen nach vorne rotieren. Die Kreisgröße nimmt bei jeder Umdrehung zu, sodass schließlich die maximale Größe wie beim Armkreisen erreicht wird. Die Arme bleiben dabei stetig gestreckt. Der Rest vom Körper bleibt statisch stehen. Die Übung wird zehn mal wiederholt, sodass am Ende die volle Größe erreicht wird.



Hinweis

Es ist auf genügend Sicherheitsabstand (2 m) zwischen den Kindern zu achten, damit die Kinder sich nicht gegenseitig mit den Armen behindern.

Variationen

1. Schultern nach hinten kreisen
2. Schultern gegengleich kreisen
3. Auf die Zehenspitzen gehen, wenn die Arme am höchsten Punkt sind

3. Armkreisen ▶ 3

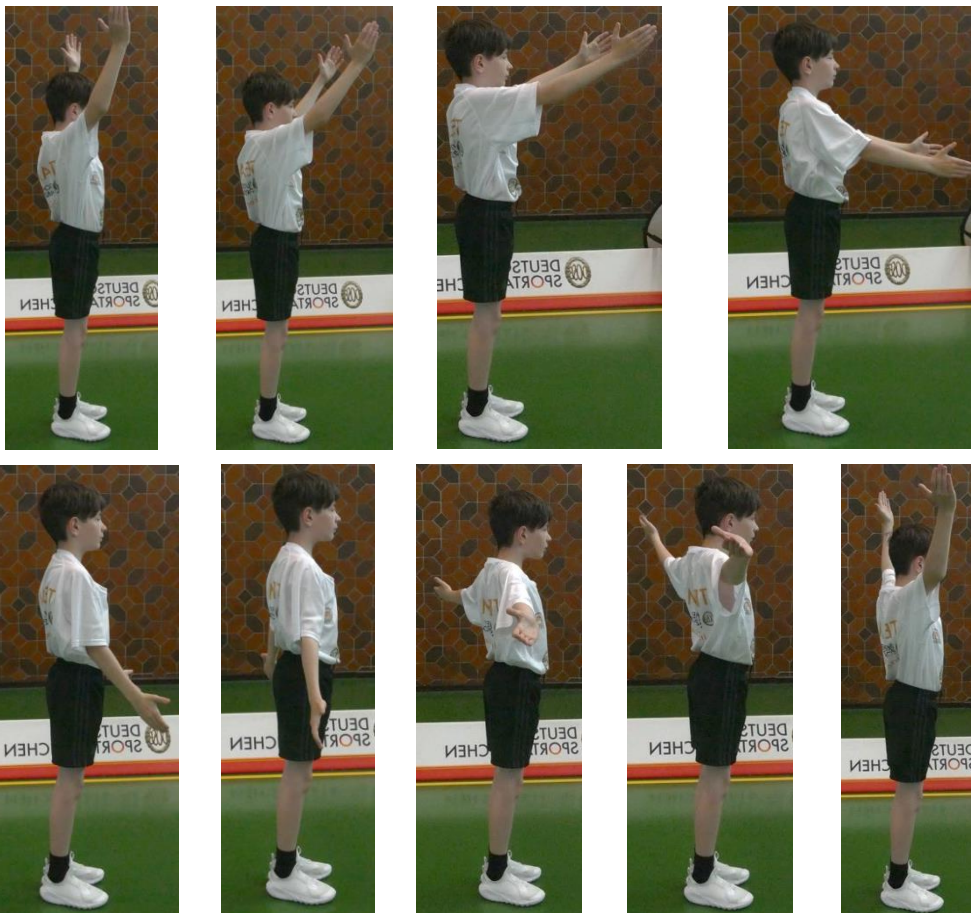
Auch mittels dieser Übung wird die Schulter auf den Wurf vorbereitet. Die Bewegungsspielräume im gesamten Schultergelenk werden hierbei erweitert.

Ausgangsposition

Die Kinder stehen etwa in hüftbreiter Stellung aufrecht. Der Blick geht gerade aus. Die Arme sind nach oben gestreckt.

Übungsablauf

Beide Arme synchron nach vorne rotieren, sodass diese zuerst die Hüfte passieren, bevor sie wieder über dem Kopf ankommen und die Bewegung ohne Pause von vorn beginnt. Die Arme bleiben dabei stetig gestreckt. Es wird versucht, den größtmöglichen Bewegungsspielraum der Arme zu erreichen. Der Rest vom Körper bleibt statisch stehen. Die Übung wird zehn mal wiederholt.



Hinweis

Es ist auf genügend Sicherheitsabstand (2 m) zwischen den Kindern zu achten, damit die Kinder sich nicht gegenseitig mit den Armen behindern.

Variationen

1. Arme nach hinten kreisen
2. Arme gegengleich kreisen
3. Auf die Zehenspitzen gehen, wenn die Arme über dem Kopf sind

Übung zur Gleichgewichtsschulung

1. Einbeinstand 4

Die Kinder verbessern mit diesem Training ihre Gleichgewichtsfähigkeiten und damit auch ihre Stabilität. Diese Übung wird auf einer Leichtturnmatte ausgeführt.

Ausgangsposition

Die Kinder stehen auf der Matte. Der Körper ist aufrecht und die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander. Der Blick geht gerade aus oder alternativ leicht nach vorn unten auf einen Punkt etwa 10 Meter vor sich auf den Boden.



Übungsablauf

Die Kinder heben ein Bein an. Es wird versucht so sicher wie möglich stehen zu bleiben und dabei so wenig wie möglich zu wackeln. Der Einbeinstand wird für eine Dauer von ca. 15 Sekunden aufrecht gehalten. Danach wird das Bein gewechselt, um ebenfalls für ca. 15 Sekunden auf diesem zu stehen.



Variationen

1. Instabile Untergründe
 - a. Wackelbretter
 - b. Weichbodenmatte
 - c. Sand
 - d. Trampolin
2. Armhaltung verändern
 - a. Eng am Körper
 - b. Gestreckt über dem Kopf
 - c. Gestreckt vor dem Körper
3. Übungen mit geschlossenen Augen
4. Springen und sicher landen



Übungen zum Krafttraining

1. Armzug 5

Die Kinder trainieren mithilfe von Gummibändern ihre Brust- und Schultermuskulatur. Die Gummibänder werden dafür an einem stabilen Objekt in Bodennähe befestigt.



Ausgangsposition

Die Kinder stehen mit dem Rücken zur Befestigung der Gummibänder. Die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Die Arme sind nach hinten leicht unten ausgesteckt und in jeder Hand wird ein Gummiband seinem Ende festgehalten. Die Gummibänder sind somit leicht vorgespannt.

Übungsablauf

Die Arme werden gestreckt nach unten nach vorn oben geführt bis auf ca. Stirnhöhe vor den Kopf. Anschließend werden diese wieder in die Ausgangsstellung geführt. Empfehlenswert sind 10-15 Wiederholungen, bevor ein nächster Durchgang gemacht wird.



Hinweis

Die Zugfestigkeit des Gummibandes ist auf die Kinder anzupassen, sodass diese die Übung korrekt ausführen können!

Bei der Befestigung des Gummibands ist darauf zu achten, dass es sich unter keinen Umständen ungewollt lösen kann. Alternativ kann das Gummiband auch von einer Person festgehalten werden, wobei hierbei dann darauf zu achten ist, dass diese Person den Zugkräften standhält und das Gummiband nicht loslässt.

2. Unterarmstütz (Plank) ▶ 6

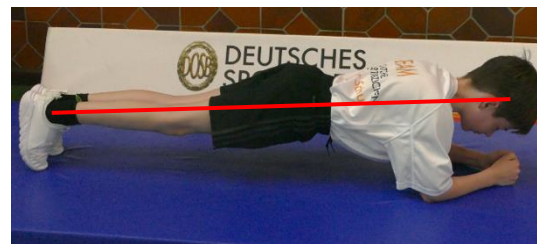
Die Kinder kräftigen die ventrale und dorsale Rumpfmuskulatur und erhöhen somit ihre Rumpfstabilität. Diese Übung wird auf einer Leichtturnmatte ausgeführt.

Ausgangsposition

Die Kinder liegen bäuchlings auf der Matte. Die Arme sind angewinkelt (Ellbogen unterhalb der Schulter) dicht neben dem Körper, sodass nur die Unterarme auf der Matte aufliegen und die Hände neben dem Kopf sind. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt, sodass die Fußspitzen und -ballen die Matte berühren.

Übungsablauf

Der Körper wird angehoben, sodass nur noch die Füße und die Unterarme die Matte berühren. Der Körper bildet eine möglichst gerade Linie und wirkt somit wie ein Brett. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick nach unten auf die Matte. Diese Position wird für ca. 10-15 Sekunden gehalten.



Variationen

1. Ein Fuß anheben und die ganze Zeit einbeinig die Übung ausführen
2. Die Füße abwechselnd kurzzeitig anheben und senken
3. Die Füße eng zusammenstellen
4. Die Füße breit auseinanderstellen
5. Die Unterarme auf einem Medizinball abstützen (schwer)
6. Die Füße auf einem Medizinball abstützen (schwer)
7. Die Variationen miteinander kombinieren



3. Seitstütz 7

Die Kinder kräftigen die seitliche Rumpfmuskulatur und erhöhen somit ihre Rumpfstabilität. Diese Übung wird auf einer Leichtturnmatte ausgeführt.

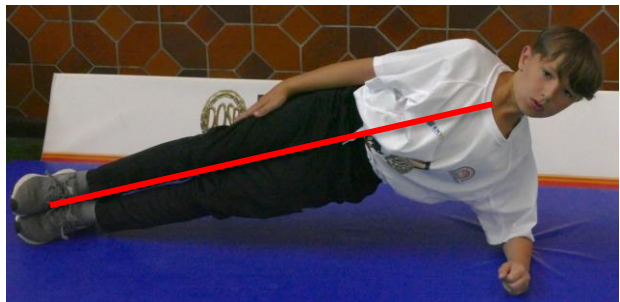
Ausgangsposition

Die Kinder liegen seitlich auf der Matte. Der mattennahe Arm ist angewinkelt (Ellbogen unterhalb der Schulter), sodass nur der Unterarm auf der Matte unter der Schulter liegt. Der mattenferne Arm liegt seitlich oben auf dem gestreckten Körper. Die Hüfte berührt die Matte. Die Füße sind übereinander, sodass der mattennahe Fuß auf der Matte aufliegt.



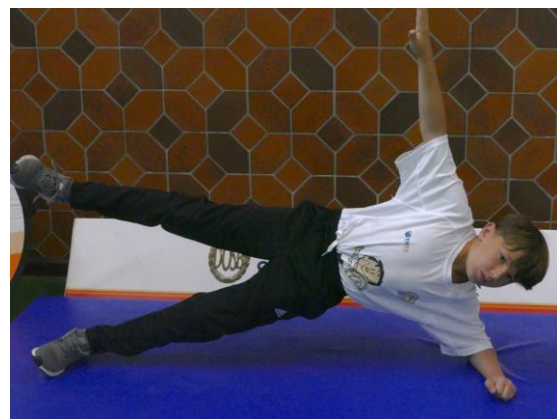
Übungsablauf

Die Hüfte wird angehoben, sodass nur noch der Fuß und der Unterarm die Matte berühren. Der Körper bildet ein möglichst gerade Linie und wirkt somit wie ein Brett. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Diese Position wird für ca. 10-15 Sekunden gehalten.



Variationen

1. Den mattenfernen Fuß anheben und die ganze Zeit oben lassen
2. Den mattenfernen Fuß immer wieder kurzzeitig anheben und senken
3. Mit der mattenfernen Fußspitze abwechselnd vor und hinter den Stützfuß tippen
4. Die Variationen miteinander kombinieren



4. Ausfallschritte mit Rumpfrotation ▶ 8

Die Kinder trainieren ihren ganzen Körper und bereiten sich ganzheitlich durch diese Aktivierung auf den Drehwurf vor. Die Übung findet auf einer geraden, ebenen Strecke von etwa 15-20 Metern statt.

Ausgangsposition

Die Kinder stehen am Start der Strecke und blicken gerade aus. Die Hände sind hinter dem Kopf zusammengefaltet. Der Körper ist aufrecht und die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander.

Übungsablauf

Mit dem linken Bein einen großen Ausfallschritt nach vorne machen. Wenn der linke Fuß den Boden berührt, mit dem Oberkörper und Kopf nach links drehen. Währenddessen mit dem rechten Knie fast den Boden berühren. Anschließend wieder den Oberkörper und Kopf geradeaus drehen. Den Körper aufrichten und den rechten Fuß dafür vom Boden lösen um den nächsten Ausfallschritt mit rechts einzuleiten. Die Bewegung nun gegengleich mit rechts ausführen. Diese Übung bis zum Ende der Strecke ausführen, was in etwa einer Zeit von 30 Sekunden entsprechen sollte.



Hinweis

Die Bewegungen werden dynamisch und nicht statisch ausgeführt. Es ist darauf zu achten, dass der Oberkörper möglichst aufrecht gehalten wird.

Sollte keine ausreichend lange Strecke zur Verfügung stehen, so kann am Ende einer kürzeren der Strecke umgedreht werden, um dann wieder geradlinig die Übung auszuführen. Im Kreis laufen sollte vermieden werden.

Griffhaltung am Tennising ▶ 9

Die richtige Griffhaltung am Ring ist essenziell für einen gelungenen Wurf.

Der Tennising wird dafür mit den Fingern und dem Daumen der Wurfhand umschlossen. Die Finger greifen dabei durch das Loch des Rings, während der Daumen den Ring von außen umschließt. Der Tennising stellt dabei eine Verlängerung des Arms dar.

Der Ring wird dabei locker, aber sicher umschlossen, sodass sich der Griff nicht zu früh lösen kann.



Das Kind muss mit diesem Griff immer in der Lage sein den Wurfring (zum ersten Üben ist auch ein wie auf dem Foto dargestellter selbstgebastelter Ring völlig in Ordnung, mit einem Tennising (siehe Seite 33 „Material“) sollte dann aber fortgesetzt werden) vollständig zu kontrollieren, um ihn im entsprechenden Zeitpunkt loszulassen und somit einen moderaten Krafteinsatz wählen.



Lernstufe 1 – Wurfauslage

In dieser Lernstufe liegt der Fokus auf dem Einnehmen der richtigen Wurfauslage. Dafür wird sich bei der Übung "Ampelmännchen" besonders auf die Fuß- und Beinstellung konzentriert, damit das richtige Bein vorne steht. Bei der danach folgenden Übung wird dann der Anschwung fokussiert, wobei ein "Einfrieren" der Bewegung in der Wurfauslage stattfindet, damit diese verinnerlicht wird.

Übungen

1. Ampelmännchen 10

Auf dem Boden werden (Abwurf-) Linien benötigt. Diese können entweder schon vorhanden sein oder müssen aufgemalt (z.B. Kreide), aufgeklebt (z.B. Kreppband) oder aufgelegt (z.B. Seil) werden. Es muss genug Fläche mit Linien für alle Kinder bereitgestellt werden, damit sich die Kinder nicht gegenseitig behindern.

Den Kindern muss deutlich gemacht werden, dass es sich bei der Linie um die Abwurfline in den späteren Übungen handelt, damit sie verstehen, wie sie sich dort auch später zu platzieren haben.

Ausgangsposition

Die Kinder stehen rechtwinklig zur Linie in schulterbreiter Fußstellung. Der linke Fuß steht dabei vorne an der Linie, während der rechte Fuß parallel zur Abwurfline steht. Die Arme sind seitlich in Schulterhöhe vom Körper ausgestreckt. Der Blick folgt der Linie nach außen.



Übungsablauf

Die Kinder drehen ihren Oberkörper nach links in Wurfrichtung. Die Arme und der Kopf werden simultan in gleicher Rotationsrichtung gedreht. Der Oberkörper und die Arme sind nun parallel zu der Abwurfline. Der Blick zeigt nun in die Wurfrichtung. Die Füße bleiben in Ausgangsposition auf dem Boden stehen.

- **Füße in ständigem Bodenkontakt**
- **Linkes Bein vorne**
- **Rechtes Bein hinten, parallel zur Abwurfline**
- **Oberkörper, Arme und Kopf drehen nach links in Wurfrichtung**
- **Arme sind seitlich auf Schulterhöhe gestreckt**

2. Anschwung mit Einfrieren in der Wurfauslage 11

Die gleichen Vorbereitungen mit Linien auf dem Boden wie in der vorherigen Übung sind zu treffen.

Ausgangsposition

Die Kinder stehen rechtwinklig zu der Linie in schulterbreiter Fußstellung. Der linke Fuß steht dabei vorne an der Abwurflinie, während der rechte Fuß in entgegengesetzter Richtung steht. Die Arme hängen locker pendelnd seitlich am Körper herab oder sind hoch in Vorhalte. Der Blick folgt der Linie nach außen.



Übungsablauf

Die Kinder schwingen den Wurfarm (rechts) zuerst *dynamisch* nach links zu dem linken Arm, bevor der gestreckte Wurfarm nach rechts möglichst weit nach hinten etwas über Schulterhöhe geschwungen wird. Der Kopf, Rumpf und gebeugte Gegenarm unterstützen diese Drehbewegung, sodass eine Vorspannung im gesamten Körper entsteht. Das Gewicht wird dabei auf das hintere Bein verlagert. In dieser Position, die man Wurfauslage nennt, wird die Stellung "eingefroren". Nach etwa 5 Sekunden kann diese gelöst werden, bevor der Bewegungsablauf erneut durchgeführt wird.



- **Wurfarm gestreckt auf Schulterhöhe**
- **Dynamisches, rhythmisches Anschwingen**
- **Gegenarm vor dem Körper mit Beugung im Ellenbogen**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- **Linkes Bein vorne**
- **Rechtes Bein hinten**
- **Wurfarm gestreckt auf Schulterhöhe**
- **Dynamisches, rhythmisches Anschwingen**
- **Gegenarm vor dem Oberkörper mit Beugung im Ellenbogen**

Lernstufe 2 – Standwurf

In dieser Lernstufe liegt der Fokus auf dem richtigen Abwurf. Dafür wird durch die Wurfimitation mit Tuch besonders auf die richtige Armführung und Abwurfposition geachtet. Anschließend wird der dynamische Standwurf geschult.

Übungen

1. Imitation des Standwurfs mit Tuch 12

Ausgangsposition

Die Kinder stehen rechtwinklig zur Abwurflinie in schulterbreiter Fußstellung. Der linke Fuß steht dabei hinter der Abwurflinie, während der rechte Fuß parallel zur Abwurflinie steht. Die Arme sind hoch in Vorhalte und das Schwungtuch (alternativ Leibchen) wird mit der Wurfhand festgehalten.

Übungsablauf

Schwingen des Wurfarms (rechts) zuerst dynamisch nach links zum linken Arm, bevor der gestreckte Wurfarm nach rechts möglichst weit nach hinten geschwungen wird. Der Kopf, Rumpf und der gebeugte Gegenarm unterstützen diese Drehbewegung, sodass durch eine Verwindung eine Vorspannung im gesamten Körper entsteht. Zum Abwurf wird nacheinander zuerst Fuß-, Knie- und Hüftgelenk in Wurfrichtung gedreht. Es folgt eine dynamische Rumpfdrehung mit gestrecktem Wurfarm nach vorn oben zum Abwurf. Der Blick ist in Wurfrichtung. Das hintere Bein hält Bodenkontakt in der Abwurfposition.



Wichtig

Beine und Hüfte leiten die Bewegung **vor** der Armbewegung ein.

- **Dynamische Oberkörperrotation**
- **Gegenarm blockiert beim Abwurf vor dem Körper**
- **Aufrechte Abwurfposition mit Blick in Wurfrichtung**
- **Aktive Beinstreckung im Abwurf nach vorn oben**

2. Standwurf mit Tennisring ▶ 13

Ausgangsposition

Die Kinder stehen rechtwinklig zu Abwurfline in schulterbreiter Fußstellung. Der linke Fuß steht dabei hinter der Abwurfline, während der rechte Fuß parallel zur Abwurfline steht. Die Arme sind hoch in Vorhalte und der Wurfing wird mit der Wurfhand an einem Ende festgehalten.

Übungsablauf

Die Kinder schwingen den Wurfarm (rechts) zuerst dynamisch nach links zu dem linken Arm, bevor der gestreckte Wurfarm nach rechts möglichst weit nach hinten geschwungen wird. Der Kopf, Rumpf und gebeugte Gegenarm unterstützen diese Drehbewegung (Verwindung), sodass eine Vorspannung im gesamten Körper entsteht. Zum Abwurf wird nacheinander zuerst Fuß-, Knie- und Hüftgelenk in Wurf- richtung gedreht. Es folgt eine dynamische Rumpfdrehung mit gestrecktem Wurfarm nach vorn oben zum Abwurf. Der Blick ist in Wurf- richtung. Das hintere Bein hält Bodenkontakt in der Abwurfposition.



- **Dynamische Oberkörperrotation**
- **Gegenarm blockiert beim Abwurf vor dem Körper**
- **Aufrechte Abwurfposition mit Blick in Wurf- richtung**
- **Aktive Beinstreckung im Abwurf nach vorn oben**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- **Dynamische Oberkörper- rotation bei der Ausholbewegung**
- **Gegenarm blockiert beim Abwurf vor dem Körper**
- **Aufrechte Abwurfposition mit Blick in Wurf- richtung**
- **Aktive Beinstreckung beim Abwurf nach vorn oben**

Lernstufe 3 – Drehung

In dieser Lernstufe liegt der Fokus auf der Drehung und somit Erhöhung der Anfangsgeschwindigkeit.

Die Drehung wird in mehrere Teilbewegungen untergliedert.

- Das Anschwingen
- Die Auftaktdrehung
- Die Schlussdrehung

Dafür wird durch die Wurfimitation mit Tuch besonders auf die richtige Armführung und Abwurfposition geachtet. Anschließend wird der dynamische Standwurf geschult.

Übungen

1. Auftaktdrehung 14

Ausgangsposition

Die Beine stehen schulterbreit, der linke Fuß steht zwischen zwei Reifen (alternativ zwei Bodenmarkierungen) und der rechte Fuß steht im Reifen (auf der Bodenmarkierung). Die Arme sind seitlich neben dem Körper in Hochhalte. Der Blick ist geradeaus gerichtet.

Übungsablauf

Der Oberkörper dreht mit den Armen nach links und erzeugt eine Vorspannung. Durch einen aktiven Abdruck über den rechten Fußballen wird die Drehung nach links eingeleitet. Zu Beginn der Übung kann als Hilfe der Blick auf die nächste Bodenmarkierung gerichtet werden. Die Drehung wird fortgesetzt sobald die nächste Bodenmarkierung mit dem rechten Fuß berührt wird. Die Hilfsmittel werden je nach Leistungsstand schrittweise reduziert.



- **Koordinierte Drehung auf dem linken Fußballen**
- **Ruhige und feste Oberkörperposition**
- **Kontrolliertes Abfangen der Bewegung**

2. Schlussdrehung 15

Ausgangsposition

Schulterbreit stehend mit dem rechten Fuß zwischen zwei Reifen (alternativ zwei Bodenmarkierungen) und dem linken Fuß im Reifen (auf der Bodenmarkierung). Die Arme sind seitlich neben dem Körper in hochhalte. Der Blick ist geradeaus gerichtet.

Übungsablauf

Der Oberkörper dreht mit den Armen nach rechts und erzeugt eine Vorspannung. Durch einen aktiven Abdruck über den linken Fußballen wird die Drehung nach rechts eingeleitet. Zu Beginn der Übung kann als Hilfe der Blick auf die nächste Bodenmarkierung gerichtet werden. Die Drehung wird fortgesetzt sobald die nächste Bodenmarkierung mit dem linken Fuß berührt wird. Die Hilfsmittel werden je nach Leistungsstand schrittweise reduziert.



- **Koordinierte Drehung auf dem rechten Fußballen**
- **Ruhige und feste Oberkörperposition**
- **Kontrolliertes Abfangen der Bewegung**

3. Gesamtdrehung im Sektor ▶ 16

Ausgangsposition

Schulterbreit stehend mit neutraler Blickrichtung. Die Arme sind seitlich neben dem Körper angehoben. Der Wurfarm greift den Wurfring. Der Blick ist geradeaus gerichtet.



Übungsablauf

Der Oberkörper dreht mit den Armen nach links und erzeugt eine Vorspannung. Durch einen aktiven Abdruck über den rechten Fußballen wird die Drehung nach links eingeleitet. Sobald der rechte Fuß den Boden berührt wird durch einen aktiven Abdruck des linken Fußes die Rechtsdrehung ohne Pause eingeleitet. Die Drehung wird bis zum Aufsetzen des linken Fußes nah an der Abwurfline fortgesetzt. Die Bewegung endet in der Wurfauslage mit Gewicht auf dem hinteren Bein. Der Wurfarm ist gestreckt hinten.

Differenzierungsmöglichkeiten

Bodenmarkierungen (Pads, Tapestreifen) als Hilfe zur Fußkoordination



- **Koordinierte Drehung auf den Fußballen**
- **Ruhige und feste Oberkörperposition**
- **Kontrolliertes Abfangen der Bewegung**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- **Koordinierte Drehung auf den Fußballen**
- **Ruhige und feste Oberkörperposition**
- **Kontrolliertes Abfangen der Bewegung**

Lernstufe 4 – Gesamtbewegung

In dieser Lernstufe liegt der Fokus auf der Kombination zwischen Drehung und Abwurf. Dafür wird durch die Wurfimitation mit dem Tuch besonders auf die richtige Kombination der beiden Bewegungen geachtet und bewusst die Wurfweite reduziert, um eine aktive Technikschiulung zu ermöglichen ohne Weitenanreiz. Das Tuch bietet eine gute visuelle Rückmeldung über die Ausführung der Bewegung. Anschließend wird der dynamische Drehwurf geschult.

Die Gesamtbewegung viel üben lassen, sodass sich Erfolge einstellen und motivieren weiterzumachen und Spaß beim Wurf zu haben.

Übungen

1. Imitation der Gesamtbewegung mit Tuch 17

Ausgangsposition

Schulterbreit stehend mit neutraler Blickrichtung. Die Arme sind seitlich neben dem Körper angehoben. Der Wurfarm greift das Tuch oder ein Leibchen. Der Blick ist geradeaus gerichtet.

Übungsablauf

Der Oberkörper dreht mit den Armen nach links und erzeugt eine Vorspannung. Durch einen aktiven Abdruck über den rechten Fußballen wird die Drehung nach links eingeleitet. Sobald der rechte Fuß den Boden berührt wird durch einen aktiven Abdruck des linken Fußes die Rechtsdrehung ohne Pause eingeleitet. Die Drehung wird bis zum Aufsetzen des linken Fußes nah an der Abwurflinie fortgesetzt. Zum Abwurf wird zuerst Fuß-, Knie- und Hüftgelenk in Wurfriichtung gedreht. Es folgt eine dynamische Rumpfdrehung mit gestrecktem Wurfarm nach vorn oben zum Abwurf. Der Blick ist in Wurfriichtung. Das hintere Bein hält Bodenkontakt in der Abwurfposition.

Differenzierungsmöglichkeiten

Bodenmarkierungen (Pads, Tapestreifen) als Hilfe zur Fußkoordination



- **Dynamische Drehung auf den Fußballen**
- **Optimales Timing im Abwurf**
- **Abwurf nach vorn oben**



2. Gesamtbewegung mit Tennisring ▶ 18

Ausgangsposition

Schulterbreit stehend mit neutraler Blickrichtung. Die Arme sind seitlich neben dem Körper angehoben. Der Wurfarm greift den Wurfring. Der Blick ist geradeaus gerichtet.

Übungsablauf

Der Oberkörper dreht mit den Armen nach links und erzeugt eine Vorspannung. Durch einen aktiven Abdruck über den rechten Fußballen wird die Drehung nach links eingeleitet. Sobald der rechte Fuß den Boden berührt wird durch einen aktiven Abdruck des linken Fußes die Rechtsdrehung ohne Pause eingeleitet. Die Drehung wird bis zum Aufsetzen des linken Fußes nah an der Abwurflinie fortgesetzt. Zum Abwurf wird zuerst Fuß-, Knie- und Hüftgelenk in Wurfrichtung gedreht. Es folgt eine dynamische Rumpfdrehung mit gestrecktem Wurfarm nach vorn oben zum Abwurf. Der Blick ist in Wurfrichtung. Das hintere Bein hält Bodenkontakt in der Abwurfposition.

Differenzierungsmöglichkeiten

Bodenmarkierungen (Pads, Tapestreifen) als Hilfe zur Fußkoordination



Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 4

- **Schnelle Drehgeschwindigkeit**
- **Dynamische Drehung auf den Fußballen**
- **Optimales Timing im Abwurf**


- **Höchstmögliche Geschwindigkeit in der Drehung**
- **Dynamische Koordination der Teilbewegungen**
- **Optimales Timing im Abwurf**



1

Technikleitbild Drehwurf



Ausgangsstellung	Anschwung	Drehung	Wurfauslage	Abwurf- bewegung	Abfangen
<ul style="list-style-type: none"> - Blick in Wurfrichtung - Beine etwa schulterbreit auseinander - Gewicht auf den Fußballen - Wurfarm hängt locker pendelnd seitlich am Körper herab - Wurfhand umschließt mit den Fingern den Wurfriem 	<ul style="list-style-type: none"> - Wurfarm strecken und möglichst weit nach hinten in etwa Schulterhöhe ausholen - Kopf, Rumpf und Gegenarm unterstützen die Bewegung - Oberkörper bleibt aufrecht 	<ul style="list-style-type: none"> - Rechtshänder drehen über den linken Fuß gegen den Uhrzeigersinn - Nach den Fußkontakten „links-rechts-links“ die vollständige Drehung an der Abwurflinie beenden - Bei Linkshändern ist dies gegengleich auszuführen 	<ul style="list-style-type: none"> - Blick in Wurfrichtung - Wurfarm seitlich nach hinten gestreckt - Gewicht auf dem Abwurfbein (links bei Rechtshändern; rechts bei Linkshändern) 	<ul style="list-style-type: none"> - Gestreckten Wurfarm von hinten unten nach vorne oben - Abwurf mit dem Wurfarm etwa auf Schulterhöhe 	<ul style="list-style-type: none"> - Abfangen kann weitestgehend individuell gestaltet werden, solange es nicht zu einem Regelbruch (z.B. Übertreten) kommt - Abfangen z.B. bei Rechtshändern direkt über linkes Bein (z. B. weiterdrehen) oder nach Beinwechsel auf das rechte Bein möglich









Lernstufen – Check

Halten des Wurfgeräts		Ausgangsstellung		Anschwung		Drehung	
							
	Check 		Check 		Check 		Check 
Tennisring mit den Fingern der Wurfhand umschließen		Blick neutral nach vorn		Wurfarm strecken und möglichst weit nach hinten in etwa Schulterhöhe ausholen		Rechtshänder drehen über den linken Fuß gegen den Uhrzeigersinn	
		Beine etwa schulterbreit auseinander		Kopf, Rumpf und Gegenarm unterstützen die Bewegung		Nach den Fußkontakten „links-rechts-links“ die vollständige Drehung an der Abwurflinie beenden	
		Gewicht auf den Fußballen		Oberkörper bleibt aufrecht			
		Wurfarm hängt locker pendelnd seitlich am Körper herab					



Lernstufen – Check


Wurfauslage	Abwurfbewegung	Abfangen
 <div style="text-align: right; padding-right: 10px;"> Check  </div>	 <div style="text-align: right; padding-right: 10px;"> Check  </div>	 <div style="text-align: right; padding-right: 10px;"> Check  </div>
Blick in Wurfrichtung	Gestreckten Wurfarm von hinten nach vorne und von unten nach oben bewegen	Abfangen kann weitestgehend individuell gestaltet werden, solange es nicht zu einem Regelbruch (z.B. Übertreten) kommt
Wurfarm seitlich nach hinten gestreckt	Abwurf mit dem Wurfarm etwa auf Schulterhöhe	Abfangen z.B. bei Rechtshändern direkt über das linke Bein (z.B. weiterdrehen) oder nach Beinwechsel auf das rechte Bein möglich
Gewicht auf dem hinteren Bein (rechts bei Rechtshändern; links bei Linkshändern)		


3.1

Schüler – Check

NAME:

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von Dir erfüllten Technikmerkmale, ab.

Ablauf	Technikelemente	Check 
Halten des Wurfgeräts	<ul style="list-style-type: none"> • Der Tennising wird mit den der umschlossen. 	-----
Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none"> • Der Blick ist in ----- • Die Beine stehen etwa auseinander. ----- • Das wird auf die verlagert. ----- • Der Wurfarm locker pendelnd am Körper herab. 	----- ----- ----- -----



3.2

Schüler – Check



NAME:

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von Dir erfüllten Technikmerkmale, ab.


Ablauf	Technikelemente	Check 
Anschwung	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="824 743 1671 818">• Der Wurfarm holt möglichst weit nach in etwa ausholen. ----- <li data-bbox="824 874 1704 949">• Der Kopf, und Gegenarm unterstützen diese Bewegung. ----- <li data-bbox="824 1005 1552 1034">• Der bleibt dabei aufrecht. 	<p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">-----</p>


3.3

Schüler – Check

NAME:

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von Dir erfüllten Technikmerkmale, ab.


Ablauf	Technikelemente	Check 
Drehung	<ul style="list-style-type: none"> • Rechtshänder drehen über den Fuß den Uhrzeigersinn. ----- • Die komplette Drehung wird nach den Fußkontakten an der beendet. ----- • Bei Linkshändern ist dies auszuführen. ----- 	<p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">-----</p>
Wurfauslage	<ul style="list-style-type: none"> • Der Blick ist in ----- • Der Wurfarm ist nach hinten ----- • Das Gewicht liegt auf dem, welches bei Rechtshändern das Bein ist. ----- 	<p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">-----</p>


3.4

Schüler – Check

NAME:


Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von Dir erfüllten Technikmerkmale, ab.

Ablauf	Technikelemente	Check 
Abwurfbewegung	<ul style="list-style-type: none"> • Der Wurfarm bewegt sich beim Abwurf von hinten nach • Der Abwurf erfolgt mit dem Wurfarm etwa auf 	<p>-----</p> <p>-----</p>
Abfangen	<ul style="list-style-type: none"> • Das Abfangen kann weitestgehend individuell gestaltet werden, solange es nicht zu einem, zum Beispiel durch kommt. • Rechtshänder können sich zum Beispiel direkt über das Bein oder nach einem Beinwechsel über das Bein abfangen. 	<p>-----</p> <p>-----</p>



Musterlösung Schüler – Check


4.1

Halten des Wurfgeräts	<ul style="list-style-type: none"> Der Tennisring wird mit den Fingern der Wurfsand umschlossen. 	Check  -----
Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none"> Der Blick ist in Wurfrichtung. ----- Die Beine stehen etwa schulterbreit auseinander. ----- Das Gewicht wird auf die Fußballen verlagert. ----- Der Wurfsand hängt locker pendelnd seitlich am Körper herab. ----- 	----- ----- ----- -----
Anschwung	<ul style="list-style-type: none"> Der gestreckte Wurfsand holt möglichst weit nach hinten in etwa Schulterhöhe ausholen. ----- Der Kopf, Rumpf und Gegenarm unterstützen diese Bewegung. ----- Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht. 	----- ----- -----
Drehung	<ul style="list-style-type: none"> Rechtshänder drehen über den linken Fuß gegen den Uhrzeigersinn. ----- Die komplette Drehung wird nach den Fußkontakten „links-rechts-links“ an der Abwurflinie beendet. ----- Bei Linkshändern ist dies gegengleich auszuführen. 	----- -----



Musterlösung Schüler – Check

4.2

Wurfauslage	<ul style="list-style-type: none"> • Der Blick ist in Wurfrichtung. ----- • Der Wurfarm ist seitlich nach hinten gestreckt. ----- • Das Gewicht liegt auf dem Abwurfbein, welches bei Rechtshändern das linke Bein ist. ----- 	Check  ----- ----- -----
Abwurfbewegung	<ul style="list-style-type: none"> • Der gestreckte Wurfarm bewegt sich beim Abwurf von hinten nach vorn oben. ----- • Der Abwurf erfolgt mit dem Wurfarm etwa auf Schulterhöhe. ----- 	 ----- -----
Abfangen	<ul style="list-style-type: none"> • Das Abfangen kann weitestgehend individuell gestaltet werden, solange es nicht zu einem Regelbruch zum Beispiel durch Übertreten kommt. ----- • Rechtshänder können sich zum Beispiel direkt über das linke Bein oder nach einem Beinwechsel über das rechte Bein abfangen. ----- 	 ----- -----



Bewertungsbogen ¹

Ablauf

Ein Tennisring wird nach einer vorangegangenen Drehung aus der seitlichen Schrittstellung so weit wie möglich geworfen. Eine Linie am Boden markiert die Abwurfstelle. Es werden vier Versuche in Folge ausgeführt.

Material

Der Tennisring muss ein Gewicht von 160-220 g und einen Außendurchmesser von 15-18 cm haben. Das Material kann aus Moosgummi oder Plastik (Luftgefüllt) bestehen.

Bewertung

Bewertet wird nach der entsprechenden Punktzahl der Zone, in dem der Tennisring den ersten Bodenkontakt hatte. Die Zonen sind jeweils einen Meter breit und beginnen ab der Abwurflinie zu zählen. Die besten drei der vier Würfe gehen in die Wertung ein. Die jeweils erreichten Punktzahlen der drei Würfe werden zusammenaddiert. Der sich somit ergebende Punktwert bestimmt die Vergabe von Bronze, Silber oder Gold anhand der untenstehenden Leistungstabelle.

	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4	Zone 5	usw.
Abwurfstelle	bis 1 m	bis 2 m	bis 3 m	bis 4 m	bis 5 m	usw.
	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	usw.

Mädchen (Angaben in Punkten)

6 – 7 Jahre			8 – 9 Jahre			10 – 11 Jahre		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
12	15	21	18	21	27	27	30	36

Jungen (Angaben in Punkten)

6 – 7 Jahre			8 – 9 Jahre			10 – 11 Jahre		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
15	18	24	21	27	33	33	39	45

¹ Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (Hrsg.)/ Prüfungswegweiser inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderung



Beobachtungsmerkmale

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- Linkes Bein vorne
- Rechtes Bein hinten
- Wurfarm gestreckt auf Schulterhöhe
- Dynamisches, rhythmisches Anschwingen
- Gegenarm vor dem Körper mit Beugung im Ellenbogen

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- Dynamische Oberkörperrotation in der Ausholbewegung
- Gegenarm blockiert beim Abwurf vor dem Körper
- Aufrechte Abwurfposition mit Blick in Wurfrichtung
- Aktive Beinstreckung beim Abwurf nach vorn oben

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- Koordinierte Drehung auf den Fußballen
- Ruhige und feste Oberkörperposition
- Kontrolliertes Abfangen der Bewegung

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 4

- Höchstmögliche Geschwindigkeit in der Drehung
- Dynamische Koordination der Teilbewegungen
- Optimales Timing beim Abwurf

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (Hrsg.)	Prüfungswegweiser inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderung	Frankfurt am Main	2021	Westdeutsche Verlags- und Druckerei

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Abbildungen	DOSB – Prüfungswegweiser
Alle Fotos	Schülerinnen und Schüler der evangelischen Grundschule Mogendorf

Video

Nummer	Urheber
1-18	Schülerinnen und Schüler der der evangelischen Grundschule Mogendorf

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Sauerwein, Theodor/ Lehramtsstudierender	Marlis Minnich, Alexander Backes Sebastian Dörr	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz Extern
Kathrin Königs		Deutscher Leichtathletikverband