



# DEUTSCHES SPORTABZEICHEN - MEDIZINBALL



## Übersicht

- **Lernstufenplan**
  - Angestrebte Ziele
- **Spielerischer Einstieg ins Stoßen**
  - Übungen
    - 1. TicTacToe
    - 2. Ball über die Schnur
    - 2.1 Ball über die Schnur mit Sichtschutz
- **Lernstufe 1 – Beidarmiger waagerechter Brustpass mit Ball**
  - Übungen
    - 1. Ausgangsposition ohne Ball
    - 2. Ausgangsposition mit Ball
    - 3. Trockenübung der Ausstoßtechnik waagerecht mit Streckung der Arme
    - 4. Ausstoßbewegung waagerecht mit Ball sitzend auf dem Kasten zum Partner
    - 5. Ausstoßbewegung waagerecht mit Ball stehend gegen die Wand
    - 6. Ausstoßbewegung waagerecht mit Ball stehend zum Partner
- **Lernstufe 2 – Beidarmiger Stoß nach vorn-oben mit Ball oder Medizinball**
  - Übungen
    - 1. Stoß sitzend auf dem Kasten zum Partner
    - 2. Stoß gegen eine Markierung an der Wand
    - 3. Stoß gegen eine Markierung an der Wand aus der Schrittstellung
- **Lernstufe 3 - Gesamtbewegung**
  - Übungen
    - 1. Stoß über eine Schnur mit individuell festgelegter Standvariante
    - 2. Zonenstoßen
- **Arbeitsmaterial**
  - Technikleitbild Medizinballstoß aus der parallelen Fußstellung (1)
  - Technikleitbild Medizinballstoß aus der Schrittstellung (2)
  - Lernstufen - Check ✓ (3)
  - Schüler - Check ✓ (4.1-4.3)
  - Musterlösung Schüler - Check ✓ (5.1-5.2)
  - Beobachtungsmerkmale (6)
  - Bewertungsbogen (7)
- **Videos**
  - TicTacToe (1)
  - Ball über die Schnur (2)
  - Ball über die Schnur mit Sichtschutz (3)

- Trockenübung der Ausstoßtechnik waagrecht mit Streckung der Arme (4)
  - Ausstoßbewegung waagrecht mit Ball sitzend auf dem Kasten zum Partner (5)
  - Ausstoßbewegung waagrecht mit Ball stehend gegen die Wand (6)
  - Ausstoßbewegung waagrecht mit Ball stehend zum Partner (7)
  - Stoß sitzend auf dem Kasten zum Partner (8)
  - Stoß gegen eine Markierung an der Wand (9)
  - Stoß gegen eine Markierung an der Wand aus der Schrittstellung (10)
  - Stoß über eine Schnur mit individuell festgelegter Standvariante (11)
  - Zonenstoßen (12)
- **Quellenverzeichnis**

## Lernstufenplan

Das Medizinballstoßen soll in drei Lernstufen erlernt und durch spielerische Übungen eingeführt werden. Die Lernstufen bauen aufeinander auf und sollen von den Schülerinnen und Schülern von 1 bis 3 durchlaufen werden. Dabei soll der Fokus auf den einzelnen Technikmerkmalen des Medizinballstoßens liegen. In jeder Lernstufe sind verschiedene Übungen vorgesehen, die sich in der Schwierigkeit steigern und der Zielausführung annähern.



## Angestrebte Ziele

### Stufe 1 – Beidarmiger waagerechter Brustpass mit Ball

- **Schulterbreiter und paralleler Stand mit aufrechter Körperhaltung**
- **Arme mit gespreizten Fingern und Ellbogen nach außen**
- **Ellbogen befinden sich hinter dem Ball auf Schulterhöhe**
- **Schnellkräftige Ausstoßbewegung waagrecht**
- **Oberkörperstabilität und Blick in Passrichtung**
- **Abklappen der Hände nach außen am Ende des Ausstoßes**

### Stufe 2 – Beidarmiger Stoß nach vorn-oben mit Ball oder Medizinball

- **Schulterbreiter Stand oder Schrittstellung mit aufrechter Körperhaltung**
- **Schnellkräftige Ausstoßbewegung der Arme nach vorn-oben**

#### Differenzierungsangebot

- Mit leichterem Ball oder Medizinball arbeiten.

### Stufe 3 – Gesamtbewegung

- **Individuell festgelegte Ausgangsposition**
- **Explosiver Ausstoß aus gebeugten Knien und Armen (Ganzkörperstreckung)**
- **Füße halten Bodenkontakt**

#### Differenzierungsangebot

- Zusätzlicher Einbau von einer Bogenspannung durch Oberkörperperrücklage, um einen zusätzlichen Kraftimpuls zu erzeugen.

## Spielerischer Einstieg ins Stoßen

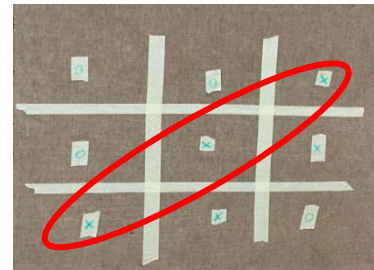
Das Stoßen wird in der ersten Phase spielerisch eingeführt. Dabei wird zunächst die Technik korrekten Stoßens vernachlässigt. Der Fokus dieser Phase liegt darauf, die Schülerinnen und Schüler den Unterschied zum einarmigen Wurf erfahren zu lassen. Daher steht das beidhändige Stoßen bei den nachfolgenden Spielen im Vordergrund.

## Übungen

### 1. TicTacToe 1

#### Übungsidee

TicTacToe wird auch in diesem Kontext nach den gleichen Regularien gespielt, wie das übliche TicTacToe mit Stift und Papier. Der Unterschied hierbei ist, dass die Lernenden das Zielfeld mit dem Ball treffen müssen, um es als ihres markieren zu dürfen. Das Spiel wird 1 gegen 1 gespielt und die Lernenden treten abwechselnd an und passen den Ball gegen die Wand.



Ziel ist es, drei aufeinanderfolgende Felder für sich markiert zu haben, in dem man diese Felder mit dem Ball getroffen hat. Dabei können die Felder senkrecht, waagrecht oder diagonal (siehe Beispielbild) als Siegesreihe dienen. Jedes Feld kann nur einmal angespielt werden und gilt als gespielt, wenn es von einem Lernenden getroffen wurde.

#### Übungsablauf

Das Spielfeld wird nach dem vorgegebenen Muster mit z. B. mit Klebeband an die Hallenwand geklebt. Die Lernenden stehen hintereinander und passen den Ball abwechselnd von einer Abwurflinie gegen die Wand. Treffen sie ein Feld, markieren sie dieses als ihres und der/die Nächste ist an der Reihe. Treffen Sie keines oder ein Feld, das schon markiert wurde, ist auch der/die Nächste an der Reihe und es darf kein Feld markiert werden.





## 2. Ball über die Schnur 2

### Ausgangsposition

Die Lernenden stehen sich in einem abgegrenzten Feld in zwei Teams gegenüber. In der Mitte des Feldes wird eine Schnur gespannt, ungefähr auf Höhe der Querlatte eines Handballtores, die das Spielfeld in zwei Zonen aufteilt.

### Übungsablauf

Ziel der Übung ist es, den Ball so über die Schnur zu stoßen, dass er in dem abgegrenzten Feld des gegnerischen Teams auf dem Boden landet, ohne dass das verteidigende Team eine Möglichkeit hat an den Ball zu kommen. Das jeweilige Team ohne Ball versucht dies bestmöglich zu verhindern, indem es durch gute Positionierung den Ball vorher abfängt. Wurde der Ball über die Schnur gestoßen, werden die Rollen getauscht und die Übung wird fortgesetzt. Wichtig ist bei dieser Übung, dass der Ball mit beiden Händen nach vorn-oben über die Schnur befördert wird.

*1 Ausgangsformation*



*2 Stoß über die Schnur*



*3 Annehmen und Wurf*



*4 Fangen*



### Variation

Sowohl Teamgröße, Form des Balles als auch die Feldgröße können variiert werden. Zusätzlich kann die Höhe der Schnur verändert werden und den Leistungsständen der Lernenden angepasst werden. Eine weitere Variation ist, ob und wie viele Punkte zum Spielgewinn benötigt werden. Gleichmaßen entscheidet sich somit auch, ob die Teams miteinander oder gegeneinander spielen.

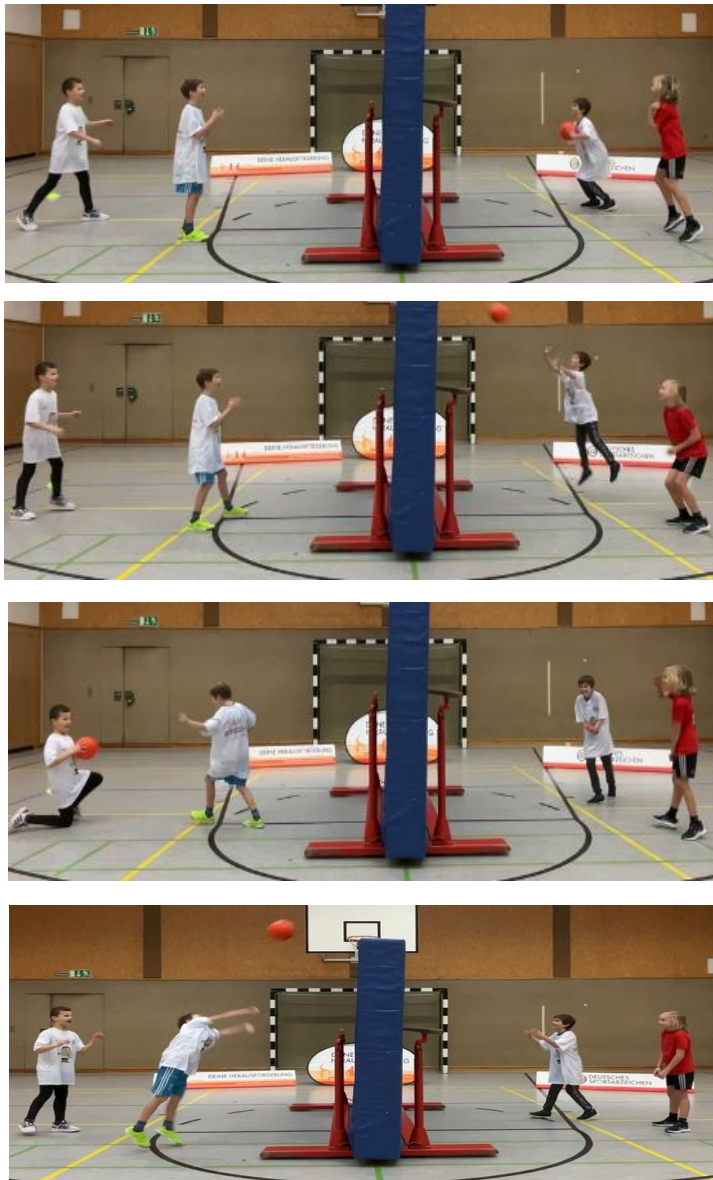
## 2.1 Ball über die Schnur mit Sichtschutz 3

### Ausgangsposition

Die Ausgangsposition ist die gleiche wie bei der Übung "Ball über die Schnur", mit dem einzigen Unterschied, dass in der Mitte des Feldes keine Schnur gespannt ist, sondern eine Weichbodenmatte aufgestellt wird, die den Lernenden die Sicht auf den Bereich des gegnerischen Spielfeldes beschränkt.

### Übungsablauf

Der Übungsablauf ist identisch zu dem der vorherigen Übung. Erneut müssen die Lernenden versuchen den Ball so über das Hindernis in der Mitte zu stoßen, sodass das gegnerische Team keine Möglichkeit hat, den Ball zu fangen.



### Variation

- Teamgröße
- Form des Balles
- Feldgröße

# Lernstufe 1 - Beidarmiger waagerechter Brustpass mit Ball

In Lernstufe 1 liegt der Fokus auf dem Erlernen der schnellkräftigen Armstreckung aus angewinkelten Ellbogen, sowie dem nach vorn gerichteten Blick in Passrichtung. Außerdem sollen in dieser Lernstufe die Oberkörperstabilität bei der Passbewegung und der stabile, schulterbreite und parallele Stand fokussiert werden.

Das Gefühl für die richtige Bewegungsausführung soll durch entsprechende Übungen geschult werden. In verschiedenen aufeinander aufbauenden Schritten werden somit die einzelnen Bewegungsmerkmale gezielt geübt.

*In dieser Lernstufe empfiehlt es sich, mit einem leichteren aber gleichgroßen Ball wie dem Medizinball zu arbeiten.*

## Übungen

### 1. Ausgangsposition ohne Ball

Die Lernenden stellen die Füße parallel und schulterbreit nebeneinander, sodass die Fußspitzen in Zielrichtung zeigen. Die Belastung ist auf dem Mittelfuß und die Lernenden nehmen eine aufrechte Oberkörperposition ein. Die Arme werden im Ellbogen angewinkelt und auf Schulterhöhe angehoben, sodass die Fingerspitzen zueinander zeigen. Der Blick ist nach vorn gerichtet.



- **Schulterbreiter und paralleler Stand, Fußspitzen zeigen in Zielrichtung**
- **Aufrechter Oberkörperposition**
- **Arme im Ellbogen angewinkelt, auf Schulterhöhe**
- **Fingerspitzen zeigen zueinander, der Blick und die Handinnenflächen zeigen nach vorn in Stoßrichtung**
- **Blickrichtung nach vorn**



## 2. Ausgangsposition mit Ball

Die Lernenden stellen die Füße parallel und schulterbreit nebeneinander, sodass die Fußspitzen in Zielrichtung zeigen. Die Belastung ist auf dem Mittelfuß und die Lernenden nehmen eine aufrechte Oberkörperposition ein. Die Arme werden im Ellbogen angewinkelt und auf Schulterhöhe angehoben, sodass die Fingerspitzen zueinander zeigen. Der Blick ist nach vorn gerichtet. Zusätzlich dazu halten die Lernenden einen leichten Ball in den gespreizten Händen. Der Ball wird von Daumen und Fingern umschlossen und die Hände werden leicht eingedreht. Insgesamt befindet sich der Ball ungefähr auf Schulterhöhe.



- **Schulterbreiter und paralleler Stand, Fußspitzen zeigen in Zielrichtung**
- **Aufrechte Oberkörperposition**
- **Arme im Ellbogen angewinkelt**
- **Ball wird von Fingern und Daumen umschlossen, Hände leicht eingedreht**
- **Der Blick und die Handinnenflächen zeigen nach vorn in Stoßrichtung**

### 3. Trockenübung der Ausstoßtechnik waagrecht mit Streckung der Arme 4

Bei dieser Trockenübung wird die Bewegung ohne Ball oder Medizinball geübt, um sich an die Ausführung und die richtigen Körperhaltungen zu gewöhnen. Es soll der Hauptfokus auf der Armbewegung liegen mit einem abschließenden wichtigen Abklappen der Hände zur Seite nach außen.

#### Ausgangsposition

Die Lernenden stellen die Füße parallel und schulterbreit nebeneinander, sodass die Fußspitzen in Zielrichtung zeigen. Die Belastung ist auf dem Mittelfuß und die Lernenden nehmen eine aufrechte Oberkörperposition ein. Die Arme werden im Ellbogen angewinkelt und auf Schulterhöhe angehoben, sodass die Handinnenflächen in Stoßrichtung und die Fingerspitzen zueinander zeigen. Der Blick ist nach vorn gerichtet.

#### Übungsablauf

Aus dem aufrechten parallelen Stand werden die Arme auf Schulterhöhe nach vorne waagrecht gestreckt. Im Moment der vollständigen Streckung wird ein letzter Impuls auf die Hände übertragen, die bis zu dem Zeitpunkt in die Mitte gezeigt haben. Diese klappen nach außen ab und die Finger zeigen voneinander weg. Die Streckbewegung soll für den Ausstoß des Balles nach und nach schneller erfolgen, bis eine explosive Streckbewegung erreicht wird. Die Endposition soll kurz gehalten werden.



- **Aufrechter, paralleler und schulterbreiter Stand**
- **Fußspitzen zeigen nach vorn**
- **Eindreihen der Hände, Fingerspitzen zeigen zueinander, Handinnenflächen zeigen in Stoßrichtung**
- **Blick nach vorn gerichtet**
- **Ellbogen und Hände in einer Ebene auf Schulterhöhe**
- **Schnellkräftiges, waagrecht Strecken der Arme**
- **Abklappen der Hände nach außen**

## 4. Ausstoßbewegung waagrecht mit Ball sitzend auf dem Kasten zum Partner



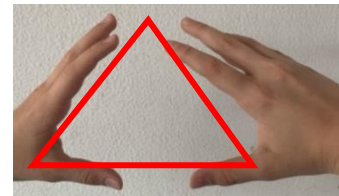
Die Lernenden sitzen sich bei dieser Übung jeweils auf einem Kasten gegenüber. Dabei soll der Abstand passend gewählt werden, sodass die Lernenden den Ball zupassen können. Da dies, die erste Übung mit Ball darstellt, steht die Ballgewöhnung im Vordergrund.

### Ausgangsposition

Bei dieser Übung sitzen die Lernenden jeweils auf einem Kasten. Die Arme werden im Ellbogen angewinkelt und auf Schulterhöhe angehoben, sodass die Handinnenflächen in Stoßrichtung und die Fingerspitzen zueinander zeigen. Der Blick ist nach vorn gerichtet. Da sich die Lernenden auf einem Kasten gegenüber sitzen, ist auch eine aufrechte Körperhaltung wichtig.


### Übungsablauf

Der Ball wird aus dem stabilen, aufrechten Sitz waagrecht zum Partner gegenüber gepasst. Die Kraftentwicklung findet hierbei nur in den Armen statt und der Ball soll durch eine explosive gerade Streckung der Arme beschleunigt werden. Die Hände geben dem Ball den letzten Impuls und sollen, nachdem der Ball die Fingerspitzen verlassen hat, abgeklappt werden. Anschließend formen die Lernenden ein Dreieck mit den Händen, um für das Fangen des Balles wieder bereit zu sein.



- **Aufrechter, stabiler Sitz**
- **Blick nach vorn gerichtet**
- **Ellbogen und Hände in einer Ebene auf Schulterhöhe**
- **Schnellkräftiges waagrechtes Strecken der Arme**
- **Abklappen der Hände nach außen**

## 5. Ausstoßbewegung waagrecht mit Ball stehend gegen die Wand

Die Lernenden stehen bei dieser Übung der Wand gegenüber. Dabei soll der Abstand passend gewählt werden, sodass der Ball bei der waagerechten Passbewegung auf circa Kopfhöhe die Wand trifft. Die Flugkurve soll in dieser Übung nicht im Fokus stehen. Eine Markierung auf Kopfhöhe ist dennoch an der Wand hilfreich. ▶  6

### Ausgangsposition

Die Lernenden stellen die Füße parallel, schulterbreit nebeneinander, sodass die Fußspitzen in Zielrichtung zeigen. Die Belastung ist auf dem Mittelfuß und die Lernenden nehmen eine aufrechte Oberkörperposition ein. Die Arme werden im Ellbogen angewinkelt und auf Schulterhöhe angehoben, sodass die Handinnenflächen in Stoßrichtung und die Fingerspitzen zueinander zeigen. Der Blick ist nach vorn gerichtet.

### Übungsablauf

Der Ball wird aus dem stabilen, aufrechten Stand waagrecht gegen die Wand gepasst. Die Kraftentwicklung findet nur in den Armen statt und der Ball soll durch eine explosive gerade Streckung der Arme beschleunigt werden. Die Hände geben dem Ball den letzten Impuls und sollen, nachdem der Ball die Fingerspitzen verlassen hat, abgeklappt werden. Die Endposition soll kurz eingefroren werden, damit die Bewegung bis zum Ende sauber ausgeführt wird und nicht zu früh beendet wird.



- **Schulterbreiter Stand mit durchgestreckten Beinen und aufrechter Körperhaltung**
- **Blick in Passrichtung**
- **Arme auf Schulterhöhe**
- **Schnellkräftige waagerechte Streckung der Arme**
- **Abklappen der Hände am Ende des Ausstoßens**
- **Einfrieren der Endposition**



## 6. Ausstoßbewegung waagrecht mit Ball stehend zum Partner

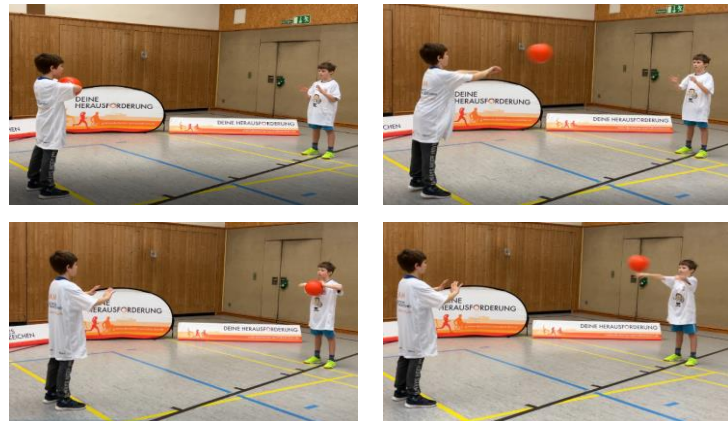
Bei dieser Übung stehen die Lernenden sich gegenüber. Dabei soll der Abstand passend gewählt werden, dass die Lernenden sich den Ball zupassen können. Hierbei steht erneut nicht die Flugkurve im Vordergrund, sondern die schnellkräftige Armbewegung.

### Ausgangsposition 7

Die Lernenden stellen die Füße parallel und schulterbreit nebeneinander, sodass die Fußspitzen in Zielrichtung zeigen. Die Belastung ist auf dem Mittelfuß und die Lernenden nehmen eine aufrechte Oberkörperposition ein. Die Arme werden im Ellbogen angewinkelt und auf Schulterhöhe angehoben, sodass die Handinnenflächen in Stoßrichtung und die Fingerspitzen zueinander zeigen. Der Blick ist nach vorn gerichtet.

### Übungsablauf

Der Ball wird aus dem stabilen, aufrechten und schulterbreiten Stand waagrecht zum Partner gepasst. Die Kraftentwicklung findet nur in den Armen statt und der Ball soll durch eine explosive gerade Streckung der Arme beschleunigt werden. Die Hände geben dem Ball den letzten Impuls und sollen, nachdem der Ball die Fingerspitzen verlassen hat, abgeklappt werden. Erneut sollen die Lernenden nach Passen des Balles die Hände in Fangposition vor den Oberkörper bringen.



- **Schulterbreiter Stand mit durchgestreckten Beinen und aufrechter Körperhaltung**
- **Blick in Passrichtung**
- **Arme auf Schulterhöhe**
- **Schnellkräftige waagrechte Streckung der Arme**
- **Abklappen der Hände am Ende des Ausstoßens**
- **Einfrieren der Endposition**

### Beobachtungsmerkmale

#### Lernstufe 1

- **Schulterbreiter und paralleler Stand mit aufrechter Körperhaltung**
- **Arme sind angewinkelt auf Schulterhöhe mit gespreizten Fingern und Ellbogen nach außen**
- **Handinnenflächen hinter dem Ball, Fingerspitzen zeigen zueinander, Ellbogen auf Schulterhöhe**
- **Blick in Passrichtung**
- **Abklappen der Hände nach außen am Ende des Ausstoßes**

## Lernstufe 2 - Beidarmiger Stoß nach vorn-oben mit Ball oder Medizinball

In Lernstufe 2 liegt der Fokus auf dem Erlernen der schnellkräftigen Armstreckung nach vorn-oben, sowie dem nach vorn-oben gerichtetem Blick in Stoßrichtung. Die Oberkörperstabilität bei der Stoßbewegung wird weiter gefestigt. Zusätzlich zum schulterbreiten, parallelen Stand erlernen die Lernenden in dieser Lernstufe die Schrittstellung. Innerhalb dieser Lernstufe sollen die Lernenden das Gefühl für die richtige Bewegungsausführung, sowie die Flugkurve des Stoßobjektes vertiefend erlernen.

### Übungen

#### 1. Stoß sitzend auf dem Kasten zum Partner 8

##### Ausgangsposition

Bei dieser Übung sitzen die Lernenden jeweils auf einem Kasten und der Blick ist zueinander. Die Arme werden im Ellbogen angewinkelt und auf Schulterhöhe angehoben, sodass die Handinnenflächen hinter dem Ball sind und die Fingerspitzen zueinander zeigen. Der Blick ist nach vorn gerichtet. Der Oberkörper ist aufrecht. *Der Abstand zwischen den Lernenden ist so zu wählen, dass der Ball zuvor einmal den Boden berührt.*

##### Übungsablauf

Der Ball wird aus dem stabilen, aufrechten Sitz nach vorn-oben zum Partner gegenüber gestoßen. Durch eine explosive Streckung der Arme nach vorn-oben wird der Ball gepasst. Die Hände werden nach Ende des Stoßes abgeklappt. Anschließend führen die Lernenden die Hände wieder vor den Oberkörper, um dem Partner zu signalisieren, dass sie bereit sind den Ball zu fangen.



- **Aufrechter, stabiler Sitz**
- **Blick nach vorn-oben in Stoßrichtung**
- **Schnellkräftiges Strecken der Arme nach vorn-oben**
- **Abklappen der Hände am Ende des Ausstoßens**
- **Ausstoßwinkel zwischen 30° und 45°**

## 2. Stoß gegen eine Markierung an der Wand 9

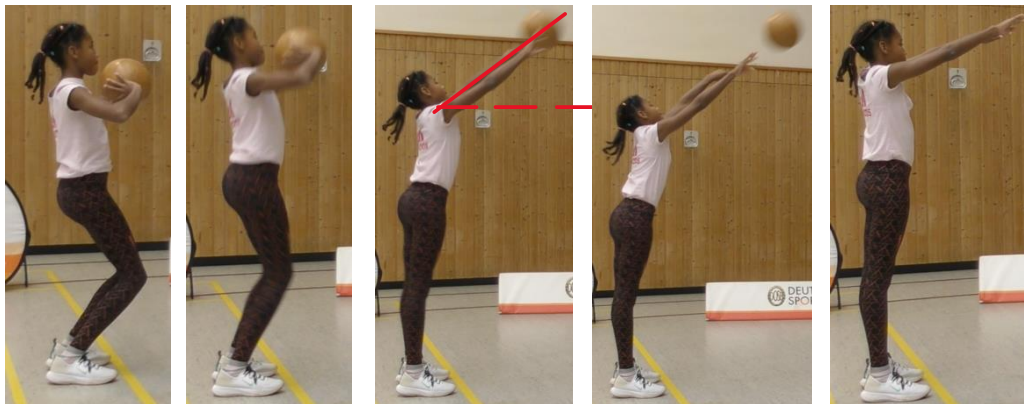
Die Lernenden stehen bei dieser Übung der Wand gegenüber. Dabei soll der Abstand passend gewählt werden, sodass der Ball bei der Stoßbewegung nach vorn-oben oberhalb der Kopfhöhe die Markierung an der Wand trifft. Bei dieser Übung steht die Flugkurve des Balles oder Medizinballes im Fokus.

### Ausgangsposition

Die Lernenden stellen die Füße parallel und schulterbreit nebeneinander, sodass die Fußspitzen in Zielrichtung zeigen. Die Belastung ist auf dem Mittelfuß und die Lernenden nehmen eine aufrechte Oberkörperposition ein. Die Arme werden im Ellbogen angewinkelt und auf Schulterhöhe angehoben, sodass die Handinnenflächen hinter dem Ball und die Fingerspitzen zueinander zeigen. Der Blick ist nach vorn gerichtet.

### Übungsablauf

Der Ball oder Medizinball wird aus dem stabilen, aufrechten Stand nach vorn-oben gegen eine Markierung an der Wand gestoßen. Die Kraftentwicklung kann entweder nur in den Armen oder mit Unterstützung der Beine stattfinden. Der Ball soll durch eine explosive Streckung der Arme beschleunigt werden. Die Hände geben dem Ball den letzten Impuls und sollen, nachdem der Ball die Fingerspitzen verlassen hat, abgeklappt werden. Die Wahl des Balles erfolgt individuell und kann je nach Leistungsstand der Lernenden angepasst werden.

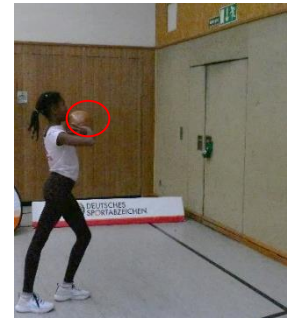


- **Schulterbreiter Stand mit gestreckten Beinen und aufrechter Körperhaltung**
- **Blick nach vorn-oben in Stoßrichtung**
- **Schnellkräftige Streckung der Arme nach vorn-oben**
- **Abklappen der Hände am Ende des Ausstoßens**
- **Ausstoßwinkel zwischen 30° und 45°**

### 3. Stoß gegen eine Markierung an der Wand aus der Schrittstellung

#### Ausgangsposition 10

Die Lernenden stellen die Füße in Schrittstellung, um etwa eine Fußlänge versetzt, hintereinander und in Stoßrichtung. Die Fersen haben weiterhin Kontakt zum Boden. Dabei kann gewählt werden, welches Bein das vordere ist. Das vordere Bein ist leicht gebeugt und das Gewicht bestmöglich auf beide Beine verteilt. Die Arme sind im Ellbogen angewinkelt und auf Schulterhöhe angehoben, sodass die Handinnenflächen hinter dem Ball und die Fingerspitzen zueinander zeigen. Der Oberkörper ist aufrecht und stabil mit Blick nach vorn-oben.



#### Übungsablauf

Der Ball oder Medizinball wird aus der stabilen, aufrechten Schrittstellung nach vorn-oben gegen eine Markierung an der Wand gestoßen. Eine explosive Streckung der Arme beschleunigt den Ball. Die Hände klappen nach dem Verlassen des Balles der Fingerspitzen nach außen ab. Die Wahl des Balles erfolgt individuell und kann je nach Leistungsstand der Lernenden angepasst werden.



- **Schrittstellung mit aufrechtem Oberkörper**
- **Fußspitzen zeigen in Stoßrichtung**
- **Blick ist nach vorn-oben gerichtet**
- **Schnellkräftiges Strecken der Arme**
- **Abklappen der Hände nach außen**

#### Beobachtungsmerkmale

##### Lernstufe 2

- **Schulterbreiter Stand oder Schrittstellung mit aufrechter Körperhaltung**
- **Schnellkräftige Armstreckung nach vorn-oben**



## Lernstufe 3 - Gesamtbewegung

In Lernstufe 3 liegt der Fokus auf der Gesamtbewegung. Die Kraftentwicklung hängt dabei von der jeweiligen Standvariante ab.

**Beim schulterbreiten und parallelen Stand** geschieht dies durch ein Beugen der Knie und nachfolgendes schnellkräftiges Strecken der Knie mit explosiver Ausstoßbewegung der Arme nach vorn-oben.

**Bei der Schrittstellung** mit gebeugten Beinen findet die Kraftentwicklung durch ein schnellkräftiges Strecken der Knie mit Druck von der hinteren Fußspitze und einer explosiven Ausstoßbewegung der Arme nach vorn-oben statt.

## Übungen

### 1. Stoß über eine Schnur mit individuell festgelegter Standvariante

Bei dieser Übung stehen die Lernenden an einer beliebigen Hallenmarkierung in ausreichendem Abstand zur Schnur. Dabei soll der Abstand passend gewählt werden, sodass der Ball in Stoßbewegung nach vorn-oben über die Schnur gestoßen werden kann. Die Schnur sollte oberhalb der Kopfhöhe des Lernenden befestigt werden.

#### Ausgangsposition 11

Bei dieser Übung können die Lernenden zwischen den bekannten Varianten der Schrittstellung oder des schulterbreiten, parallelen Standes wählen. Die Arme werden bei beiden Fußstellungen im Ellbogen angewinkelt und auf Schulterhöhe angehoben, sodass die Fingerspitzen zueinander zeigen. Die Körperhaltung ist aufrecht und stabil mit Blick nach vorn-oben.

#### Übungsablauf

Der Ball oder Medizinball wird aus der stabilen Ausgangsstellung nach vorn-oben über die Schnur gestoßen. Zunächst werden die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke aktiv gebeugt und gestreckt, gefolgt von der schnellkräftigen Armstreckung nach vorn oben. Die Hände geben dem Ball den letzten Impuls und klappen nach außen ab.



- Individuell gewählte Ausgangsposition mit aufrechter Körperhaltung
- Beide Fußspitzen zeigen in Stoßrichtung
- Blick ist nach vorn-oben gerichtet
- Aktives Beugen und anschließendes Strecken der Beine
- Schnellkräftige Streckung der Arme
- Abklappen der Hände am Ende des Ausstoßes
- Ausstoßwinkel zwischen 30° und 45°

## 2. Zonenstoßen 12

Die Lernenden stehen hinter einer Abwurfline vor verschiedenen farbig markierten Zonen. Die Zonen werden in einem Abstand gewählt, der den vorgegebenen Normen entspricht.

### Ausgangsposition

Es darf zwischen den bekannten Varianten der Schrittstellung oder des schulterbreiten und parallelen Standes gewählt werden. Die Arme werden bei beiden Fußstellungen im Ellbogen angewinkelt und auf Schulterhöhe angehoben, sodass die Handinnenflächen hinter dem Ball sind und die Fingerspitzen zueinander zeigen. Die Körperhaltung ist aufrecht und stabil mit Blick nach vorn-oben.

### Übungsablauf

Der Ball oder Medizinball wird aus der stabilen Ausgangsstellung nach vorn-oben über die Schnur gestoßen. Zunächst werden die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke aktiv gestreckt, gefolgt von der schnellkräftigen Armstreckung nach vorn oben. Die Hände geben dem Ball den letzten Impuls und klappen nach außen ab. Die Abstoßlinie darf dabei nicht übertreten werden. Die Zone, in der der Ball erstmalig den Boden berührt, zählt als Wertung. Jeder Lernende hat 3 Versuche, wobei der weiteste Stoß gewertet wird.



### Variation

Jeder hat drei Versuche und alle Punkte werden addiert.

- Individuell gewählte Ausgangsposition mit aufrechter Körperhaltung
- Beide Fußspitzen zeigen in Stoßrichtung
- Blick ist nach vorn-oben gerichtet
- Aktives Beugen und anschließendes Strecken der Beine
- Schnellkräftige Streckung der Arme
- Abklappen der Hände am Ende des Ausstoßes
- Ausstoßwinkel zwischen 30° und 45°

### Beobachtungsmerkmale

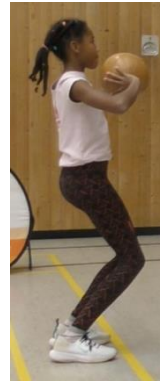
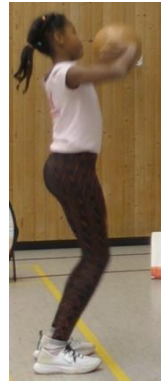
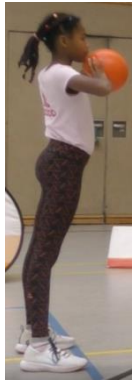
#### Lernstufe 3

- Individuell festgelegte Ausgangsposition
- Explosiver Ausstoß aus gebeugten Knien und Armen (Ganzkörperstreckung)
- Füße halten Bodenkontakt



1

# Technikleitbild Medizinballstoß aus der parallelen Fußstellung



Ausgangsposition	Vorbereitungsphase	Hauptphase	Endphase
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufrechter Stand mit Blick nach vorn-oben in Stoßrichtung.</li> <li>- Die Füße stehen schulterbreit, parallel nebeneinander und zeigen in Stoßrichtung.</li> <li>- Medizinball wird mit angewinkelten Armen vor der Brust in den Händen gehalten.</li> <li>- Handinnenflächen hinter dem Ball, Finger gespreizt, zeigen nach innen</li> <li>- Ellenbogen befinden sich hinter dem Medizinball, leicht unterhalb der Schulterhöhe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leichtes Beugen der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke mit Blick nach vorn-oben in Stoßrichtung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- schnellkräftiges Strecken der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke mit leichter Gewichtsverlagerung nach vorn.</li> <li>- explosive Ausstoßbewegung der Arme nach vorn-oben.</li> <li>- Blick weiterhin nach vorn-oben in Stoßrichtung.</li> <li>- Abklappen der Hände am Ende des Ausstoßens.</li> <li>- Ausstoßwinkel zwischen 30° und 45°.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nachzielen der gestreckten Arme in Stoßrichtung.</li> <li>- Rückverlagerung des Körpergewichts auf den gesamten Fuß in den sicheren Stand.</li> <li>- Verlassen der Stoßanlage nach hinten.</li> </ul>



## Technikleitbild Medizinballstoß aus der Schrittstellung



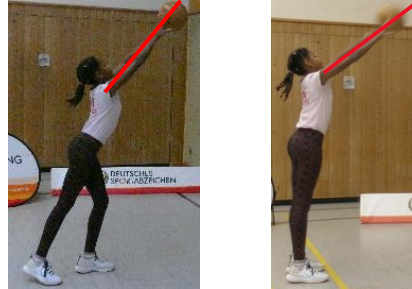



Ausgangsposition	Vorbereitungsphase	Hauptphase	Endphase
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Füße stehen in Schrittstellung an der Abstoßlinie, in etwa 1,5 Fußlängen Abstand und zeigen in Stoßrichtung.</li> <li>- Medizinball wird mit angewinkelten Armen vor der Brust in den Händen gehalten.</li> <li>- Handinnenflächen hinter dem Ball, Finger gespreizt, zeigen nach innen aufeinander zu.</li> <li>- Ellenbogen befinden sich hinter dem Medizinball, leicht unterhalb der Schulterhöhe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leichtes Beugen der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke mit Blick nach vorn-oben in Stoßrichtung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- schnellkräftiges Strecken der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke mit leichter Gewichtsverlagerung nach vorn-oben.</li> <li>- Der hintere Fuß hat durchgehend Bodenkontakt.</li> <li>- explosive Ausstoßbewegung der Arme nach vorn-oben.</li> <li>- Blick weiterhin nach vorn-oben in Stoßrichtung.</li> <li>- Abklappen der Hände am Ende des Ausstoßens.</li> <li>- Ausstoßwinkel zwischen 30° und 45°.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nachzielen der gestreckten Arme in Stoßrichtung.</li> <li>- Rückverlagerung des Körpergewichts auf beide Füße in den sicheren Stand.</li> <li>- Verlassen der Stoßanlage nach hinten.</li> </ul>





## Lernstufen - Check


Ausgangsposition		Vorbereitungsphase		Hauptphase		Endphase	
							
	<b>Check</b> ✓		<b>Check</b> ✓		<b>Check</b> ✓		<b>Check</b> ✓
Start in der Schrittstellung oder in der schulterbreiten, parallelen Fußstellung mit Fußspitzen in Stoßrichtung.		Leichtes Beugen der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke mit Blick nach vorn-oben in Stoßrichtung.		schnellkräftiges Strecken der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke mit leichter Gewichtsverlagerung nach vorn-oben.		Nachzielen der gestreckten Arme in Stoßrichtung.	
Medizinball wird mit angewinkelten Armen vor der Brust in den Händen gehalten.				Der hintere Fuß hat durchgehend Bodenkontakt.		Rückverlagerung des Körpergewichts in den sicheren Stand.	
Handinnenflächen hinter dem Ball, Finger sind gespreizt und zeigen aufeinander zu.				Explosive Ausstoßbewegung der Arme nach vorn-oben.		Verlassen der Stoßanlage nach hinten.	
Ellenbogen befinden sich hinter dem Medizinball, auf Schulterhöhe.				Abklappen der Hände am Ende des Ausstoßens.			
				Ausstoßwinkel zwischen 30° und 45°			



# Schüler - Check

Name: .....

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



Ablauf	Technikelemente	Check
<b>Ausgangsposition</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich stoße den Medizinball entweder aus der ..... oder aus der ....., parallelen Fußstellung. -----</li> <li>• Ich halte den Medizinball mit ..... Händen vor der Brust. -----</li> <li>• Mein Gewicht ist ..... auf beide Beine verteilt. -----</li> <li>• Meine Finger sind gespreizt und zeigen ..... -----</li> <li>• Mein Blick geht nach .....-..... -----</li> </ul>	 -----  -----  -----  -----  -----
<b>Vorbereitungsphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichtes Beugen der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke mit Blick nach .....-..... in Stoßrichtung.</li> </ul>	 -----


**4.2**

# Schüler - Check

Name: .....

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

Ablauf	Technikelemente	Check
<p><b>Hauptphase</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktives ..... Strecken der Beine unterstützt die Bewegung der Arme nach ..... .....</li> <li>• Mein Blick geht weiterhin in .....</li> <li>• Die ..... klappen beim Ausstoß nach außen ab. .....</li> <li>• Ich stoße den Ball nach ..... .....</li> </ul>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p><b>Endphase</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meine ..... Arme bleiben in Stoßrichtung. .....</li> <li>• Ich stehe sicher auf ..... Füßen. .....</li> <li>• Ich verlasse die Stoßanlage nach .....</li> </ul>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>



# Musterlösung Schüler-Check


**5**

<b>Ausgangs- position</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich stoße den Medizinball entweder aus der <b>Schrittstellung</b> oder aus der <b>schulterbreiten</b>, parallelen Fußstellung. -----</li> <li>• Ich halte den Medizinball mit <b>angewinkelten</b> Händen vor der Brust. -----</li> <li>• Mein Gewicht ist <b>gleichmäßig</b> auf beide Beine verteilt. -----</li> <li>• Meine Finger sind gespreizt und zeigen <b>zueinander</b>. -----</li> <li>• Mein Blick geht nach <b>vorn-oben</b>. -----</li> </ul>	<b>Check</b> ✓ ----- ----- ----- ----- -----
<b>Hauptphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktives <b>schnelles</b> Strecken der Beine unterstützt die Bewegung der Arme nach <b>vorn-oben</b>. -----</li> <li>• Mein Blick geht weiterhin in <b>Stoßrichtung</b>. -----</li> <li>• Die <b>Hände</b> klappen beim Ausstoß nach außen ab. -----</li> <li>• Ich stoße den Ball nach <b>vorn-oben</b>. -----</li> </ul>	----- ----- ----- -----
<b>Endphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meine <b>gestreckten</b> Arme bleiben in Stoßrichtung. -----</li> <li>• Ich stehe sicher auf <b>beiden</b> Füßen. -----</li> <li>• Ich verlasse die Stoßanlage nach <b>hinten</b>. -----</li> </ul>	----- ----- -----





# Beobachtungsmerkmale

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 1

- **Schulterbreiter und paralleler Stand mit aufrechter Körperhaltung**
- **Arme sind angewinkelt auf Schulterhöhe mit gespreizten Fingern und Ellbogen nach außen**
- **Handinnenflächen hinter dem Ball, Fingerspitzen zeigen zueinander, Ellbogen auf Schulterhöhe**
- **Blick in Passrichtung**
- **Abklappen der Hände nach außen am Ende des Ausstoßes**

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 2

- **Schulterbreiter Stand oder Schrittstellung mit aufrechter Körperhaltung**
- **Schnellkräftige Armstreckung nach vorn-oben**

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 3

- **Individuell festgelegte Ausgangsposition**
- **Explosiver Ausstoß aus gebeugten Knien und Armen (Ganzkörperstreckung)**
- **Füße halten Bodenkontakt**



# Bewertungsbogen<sup>1</sup>

## Für Kinder von 6 und 11 Jahren

### Ablauf

Jeder Lernende hat 3 Versuche, aus dem Stand den Medizinball ohne Drehung nach vorn zu werfen. Ein rückwärtiger Wurf ist verboten. Der Abwurf geschieht vor der Abwurflinie und der Abwurfsektor muss nach hinten verlassen werden.

Der Wurf erfolgt mit einem 1 kg schweren Medizinball, dabei kann der Durchmesser beliebig gewählt werden.

Der Abwurf muss vor einer festgelegten Linie/einem Balken erfolgen, beim Übertreten ist der Wurf ungültig. Der Abwurfsektor muss nach hinten verlassen werden und dies darf erst nach Bodenkontakt des Balls geschehen.

### Bewertung

Gemessen wird die senkrechte Entfernung des nächsten Eindrucks des Medizinballs zur Innenkante der Abwurflinie bzw. ihrer seitlichen Verlängerung.



## Mädchen (Angaben in Meter)

6 - 7			8 - 9		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
2,5	3,5	4,5	3	4	5

## Jungen (Angaben in Punkten)

6 - 7			8 - 9		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
2,5	3,5	4,5	3	4	5

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

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor*innen	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
DOSB	Prüfungswegweiser inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderungen	Frankfurt am Main	2024	Westdeutsche Verlags- und Druckerei GMBH

### Abbildungen / Fotos

Nummer	Urheber*innen
Alle Fotos	Schülerinnen und Schüler der 3. Klasse der Grundschule Metternich Oberdorf

### Video

Nummer	Urheber*innen
1-12	Schülerinnen und Schüler der 3. Klasse der Grundschule Metternich Oberdorf

### Urheber des Beitrages

Autor*innen	Berater*innen	Institution
Tim Bühringer, Nicolas Fusenig/ Lehramtsstudierende	Marlis Minnich, Alexander Backes, Theodor Sauerwein	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz
	Kathrin Königs	Deutscher Leichtathletik Verband