

WEITWURF- EINFÜHRUNG DREISCHRITTRHYTHMUS



Übersicht

- **Der Dreischrittrhythmus im Weitwurf**
- **Curriculare Verortung**
- **Stundenablauf**
- **Übungsbeschreibungen**
 - Wurfspiel "Ballkönig"
 - Hinführung Dreischrittrhythmus
 - Erarbeitung Dreischrittrhythmus mit Schlagwurf
 - Arbeitsphase
- **Methodisch-didaktische Überlegungen**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Übung Arbeitsphase - Hallenaufbauplan (1)
 - Stationskarte - Technik Dreischrittrhythmus - Rechtshänder:in (2.1)
 - Stationskarte - Technik Dreischrittrhythmus - Linkshänder:in (2.2)
- **Videos**
 - Technik Dreischrittrhythmus- Rechts- und Linkshänder:in (1)
- **Quellenverzeichnis**

Der Dreischrittrhythmus im Weitwurf

Der Dreischrittrhythmus im Weitwurf besteht aus drei Schritten und soll dabei helfen, den geradlinigen, einarmigen Schlagwurf zu unterstützen und ein weiteres Werfen zu ermöglichen². Die Abwurfgeschwindigkeit soll maximiert und der optimale Abwurfwinkel durch die Anlaufschritte vorbereitet werden³. Durch die Anlaufschritte wird der Beschleunigungsweg verlängert und bei optimaler Ausführung somit die Geschwindigkeit des Wurfgerätes erhöht⁴. Der Dreischritt bildet die einleitende Phase, worauf die Hauptphase in Form des Schlagwurfes folgt⁵.

In der Einleitungsphase wird der erste Anlaufschritt mit dem entgegengesetzten Bein zur Wurfarmseite gesetzt. Der zweite Schritt, auch Impulsschritt genannt, wird mit dem Bein auf Wurfarmseite gesetzt und der letzte Schritt, der sogenannte Stemmschritt, wird wieder mit dem entgegengesetzten Bein zur Wurfarmseite gesetzt. Das bedeutet bei Rechtshänder:innen werden die Schritte links - rechts - links und bei Linkshänder:innen rechts - links - rechts ausgeführt. Während dieser Phase ist der Wurfarm zur Erleichterung des gesamten Bewegungsablaufes bereits in seiner Ausgangsposition zurückgenommen⁶. Mit dem Stemmschritt überholen die Beine den Rumpf, sodass beim Aufsetzen des Stemmschrittes eine Rücklage des Oberkörpers erzeugt wird. Das Stemmbein muss dabei fixiert sein, um einen geradlinigen Wurf ausführen zu können⁷.

Bereits der erste Schritt wird leicht schräg nach innen gesetzt, um den Stemmschritt im rechten Winkel zum Impulsschritt platzieren zu können. Das bedeutet, der erste Anlaufschritt wird mit leicht eingedrehtem Knie und Fuß im 45° Winkel auf den Boden gesetzt. Dadurch fällt es leichter, den Impulsschritt quer nach außen gedreht zum darauffolgenden Stemmschritt zu setzen⁸. Der Impulsschritt wird mit gebeugtem Knie ausgeführt, welches wie der Fuß nach außen gedreht ist. Beim Impulsschritt beginnt das Überholen des Oberkörpers durch die Beine und finalisiert sich beim Aufsetzen des Stemmschrittes, der den letzten Schritt im Dreischrittrhythmus darstellt. Der Stemmschritt wird mit zunächst gestrecktem Bein ausgeführt und wird mit einem aktiven Aufsatz der Ferse ausgeführt⁹.

Die folgenden Wurfdisziplinen, die nach einem Dreischrittrhythmus angewandt werden, können unterschiedlich aussehen, haben jedoch aus biomechanischer Sicht den gleichen Anlaufrhythmus inne¹⁰.

² vgl. Bauersfeld & Schröter 2015, S. 526

³vgl. Wank 2021, S. 248

⁴ vgl. Bauersfeld & Schröter 2015, S. 529

⁵ vgl. Bauersfeld & Schröter 2015, S. 534

⁶ vgl. Dober [elektronische Ressource]

⁷vgl. Wank 2021, S. 248

⁸vgl. ebd., S. 248

⁹vgl. ebd., S. 248

¹⁰vgl. ebd., S. 242

Curriculare Verortung

Die Unterrichtsstunde lässt sich im Teilrahmenplan Sport für die Grundschule des Landes Rheinland-Pfalz dem Bewegungsfeld "Laufen, Springen, Werfen/ Stoßen" zuordnen¹¹. Geschult wird anhand der ausgearbeiteten Unterrichtsstunde das in die Weite werfen, was zu den elementaren Grundformen menschlicher Bewegung zählt¹². Sie führen den leichtathletischen Bewegungsablauf des Werfens in unterschiedlichen Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen aus, sodass sie vielseitige Wurferfahrungen mit unterschiedlichen Wurfgeräten sammeln¹³. Dabei wird das sportmotorische Ausgangsniveau der Kinder sowie ihre individuellen Fähigkeiten berücksichtigt, indem an Vorwissen angeknüpft wird und eine Differenzierung in Weite und Wurfgerät stattfindet. Den Kindern wird damit ermöglicht, ihre koordinativen Fähigkeiten zu schulen und vielfältige Bewegungserfahrungen zu machen¹⁴. Darüber hinaus wird zur Wissens-, Könnens- und Kompetenzentwicklung beigetragen, da die Schülerinnen und Schüler (SuS) ihre eigene Leistung realistisch einschätzen, teamfähig handeln, gewinnen und verlieren lernen, vielfältige Materialerfahrungen sammeln sowie Geräte sachgerecht auf- und abbauen müssen¹⁵. Die Unterrichtsstunde ermöglicht zudem eine Vernetzung zu verschiedenen pädagogischen Perspektiven, wie beispielsweise der Leistung, des Spiels und des Miteinanders¹⁶. Didaktisch-methodisch wird sich an der Bedürfnis- und Interessenslage orientiert, indem der Dreischrittrhythmus des Weitwurfs in vielfältigen Situationen spielerisch erprobt wird¹⁷. Zudem ist eine hohe Bewegungsintensität aller SuS durch das Wurfspiel "Balkönig" sowie das Lernen an verschiedenen Wurfstationen gegeben, was zudem die Motivation steigert sowie das soziale Lernen fördert. Die Kinder lernen, sich mit anderen zu messen und die Leistungen anderer zu akzeptieren und respektieren, was einen Teil der Persönlichkeitsbildung darstellt¹⁸.

11 vgl. ebd., S. 15f

12 vgl. ebd., S. 15f

13 vgl. ebd., S. 15f

14 vgl. ebd., S. 15f

15 vgl. ebd., S. 15f

16 vgl. ebd., S. 15f

17 vgl. ebd., S. 15f

18 vgl. ebd., S. 15f

Stundenablauf

Die Unterrichtsstunde bietet die Möglichkeit einer Einführung des *Dreischrirtrhythmus* im Weitwurf. Voraussetzung für die Durchführung ist, dass die SuS bereits den Schlagwurf beherrschen.

- Im **kurzen Austausch** wird zu Beginn geklärt, dass man z.B. mit einem Anlauf weiter werfen kann. Somit wird auf das Stundenthema, dem Dreischrirtrhythmus, hingeführt.
- Das **Aufwärmen** erfolgt durch das Wurfspiel "**Balkönig**". Das Spiel wird erklärt, die Gruppeneinteilung sowie der Spielfeldaufbau vorgenommen.
- Die SuS erhalten zwei **Bewegungsanweisungen**, um ein *Gefühl für die Rhythmisierung der Anlaufschritte* zu erarbeiten.
Von **Übung 1** zu **Übung 2** steigert sich die Rhythmisierung vom Angehen zum Anlaufen.
- Die Lehrkraft erklärt den Dreischrirtrhythmus mit Hilfe der **Bewegungsanweisung zum Dreischrirtrhythmus.** ▶  **2**
Die SuS **üben** die Schritte zunächst im Angehen, danach im Anlaufen.
- Die **Technikmerkmale** des Schlagwurfs werden **zusammengetragen**.
Anschließend **üben** die SuS den Schlagwurf drei Mal.
- In der **Reflexion** wird herausgestellt, dass der Wurfarm der entgegengesetzten Seite entspricht, mit der der erste Schritt gesetzt wird.
- Die **Bewegungsanweisung** gibt den Lernenden vor, wie in Zeitlupe die Verbindung des Dreischrirtrhythmus mit dem Schlagwurf gelingt.
- In der **Arbeitsphase** wird die Halle entsprechend dem Hallenaufbauplan aufgebaut. ▶  **1**
Die SuS erhalten die Übungsanweisung, an verschiedenen Stationen über eine quer in der Halle gespannte Schnur gegen die Wand zu werfen und dabei mit dem Dreischrirtrhythmus anzulaufen.
- In der **Endsicherung** nennen die Lernenden, welches Wurfgerät für sie am besten funktioniert hat und wiederholen noch einmal die Abfolge des Dreischrirtrhythmus beim Weitwurf.

Phase	Aufgabe
Einstieg/ Kurzer Austausch	Wie kann weiter geworfen werden? → u.a. die besondere Bedeutung des Anlaufs für den Wurf hervorheben
Aufwärmen	Mit- und gegeneinander Spielen: Wurfspiel "Ballkönig"
Hinführung Dreischrirtrhythmus	Angehen mit Rhythmisierung (Übung 1) Anlaufen mit Rhythmisierung (Übung 2)
Erarbeitung Dreischrirtrhythmus mit Schlagwurf	- Erklären des Dreischrirtrhythmus - Schlagwurftechnik wiederholen und ausführen - Verbindung Dreischrirtrhythmus und Schlagwurf
Arbeitsphase Weitwurf mit Dreischrirtrhythmus	- Hallenaufbau ►  1 - Dreischrirtrhythmus des Weitwurfs
Endsicherung/ Reflexion	Klatscht den Rhythmus der Anlaufschritte. Mit welchem Bein fangen wir an? Zeigt es mal mit dem anderen Bein.

Übungsbeschreibungen

Wurfspiel "Ballkönig"

Organisation

Beim Wurfspiel "Ballkönig" werden die SuS in zwei Mannschaften aufgeteilt. Die Halle wird in der Mitte durch drei bis vier große Kästen getrennt, sodass zwei gleich große Spielfelder entstehen. Mit einem Abstand von ungefähr einem Meter werden parallel zu den Kästen auf den Boden Seile gelegt. Dieser Raum zwischen Seil und Kasten darf von den Kindern nicht betreten werden.

Jede Mannschaft geht in ein Spielfeld und bekommt die gleiche Anzahl an Softbällen. Pro Mannschaft sollten es mindestens genauso viele Bälle wie SuS. Die Lehrkraft gibt das Startsignal und stoppt die Zeit von einer Minute. Es sollten mehrere Runden gespielt werden.

Spielablauf

Die Kinder werfen die Bälle über die Kästen ins gegnerische Spielfeld. Ziel ist es, nach Ablauf der Zeit, möglichst wenig Bälle im eigenen Spielfeld zu haben. Wichtig ist, dass ein Zeichen ausgemacht wird, wenn die Zeit abgelaufen ist und die Kinder sofort die Bälle fallen lassen sollen. Es wird geworfen, nicht geschossen.

Hinführung Dreischrittrhythmus

Übung 1: Angehen mit Rhythmisierung

Die SuS bewegen sich gehend in der Halle. Die Lehrkraft gibt ein Signal, beispielsweise durch Klatschen, wonach die rhythmische Vorgabe mit Hilfe von Klanghölzern oder durch Klatschen folgt. Die rhythmische Vorgabe sieht so aus, dass lang - kurz - lang geklopft oder geklatscht wird, sodass die SuS den Rhythmus der Impulsschritte bereits unterbewusst verinnerlichen.

Übung 2: Anlaufen mit Rhythmisierung

Die SuS bewegen sich nun laufend in der Halle und führen dieselbe Übung aus wie zuvor, diesmal aber aus dem Laufen.

Erarbeitung Dreischrittrhythmus mit Schlagwurf

In vier Bahnen werden Fußmarkierungen auf den Boden gelegt. Für Rechtshänder:innen links - rechts - links, für Linkshänder:innen rechts - links - rechts. Die SuS werden auf die Bahnen verteilt, zunächst spielt es noch keine Rolle, wer Rechts- und wer Linkshänder:in ist, da die SuS beidseitig üben sollen. Nacheinander werden die Anlaufschritte geübt, zunächst im Angehen, dann im Anlaufen, zunächst ohne Wurfgerät, später mit einem Tuch. Nach einigen Runden werden die Bahnen getauscht, sodass alle SuS mal mit rechts und mal mit links gestartet sind.

Arbeitsphase

Die Kinder erhalten die Aufgabe, sich an jedem Kasten hintereinander aufzustellen, ein Wurfgerät zu holen und mit dem Dreischrittrhythmus einen Schlagwurf gegen die Wand, möglichst ins Zielfeld, zu machen. Dabei sollen sich die SuS selbst einschätzen und demnach einem Kasten zuzuordnen. Ziel ist es, die Wand zu treffen. Wer das an seiner Station dreimal geschafft hat, darf einen Kasten weiter nach hinten gehen. Wer an der Station die Wand nicht trifft, geht wieder einen Kasten weiter nach vorne.

Methodisch- didaktische Überlegungen

Phase	Methode	Didaktische Begründung
Einstieg	Kognitive Aktivierung	Es ist wichtig, direkt an die Stunde zuvor zum Thema "Weitwurf" anzuknüpfen. Die SuS sollen darüber nachdenken, wie sie es schaffen können, weiter zu werfen. Hilfe kann mit 3 Ideen, die von den SuS zu diskutieren sind, gegeben werden: - Unterschiedliches Ballmaterial - Automatisierter Anlauf - Krafteinsatz Anschließend sollte der Fokus der Stunde, der Anlauf, genannt werden, um den SuS Transparenz des Lernens zu ermöglichen.
Aufwärmen	Erklären, Spielen und Wettkämpfen	Zu Beginn jeder Sportstunde muss als Verletzungsprävention eine Erwärmung stattfinden. Hier erfolgt sie durch das Aufwärmenspiel "Balkönig", bei dem die SuS spielerisch ihre Wurfertigkeit schulen und den gesamten Körper aufwärmen.
Hinführung Dreischrittrhythmus	Erklären und Üben	Um ein erstes Gefühl für die Rhythmisierung des Dreischrittrhythmus zu erhalten, wird ein Rhythmus vorgegeben, entsprechend der Schritte lang - kurz - lang, nach welchem die SuS eine passende Schrittabfolge machen sollen. Um die Beidseitigkeit zu schulen, soll mal mit dem linken und mal mit dem rechten Bein begonnen werden.
Erarbeitung Dreischrittrhythmus mit Schlagwurf	Erklären, Demonstrieren und Üben Kognitive Aktivierung, Handelndes Lernen Üben	Der zuvor angebaute Rhythmus der Schrittabfolge wird nun von der Lehrkraft detailliert erklärt und demonstriert, damit die SuS eine visuelle und akustische Hilfestellung erhalten. Die SuS führen die Übung zunächst im Gehen, nach einigen Durchgängen im Laufen aus. Es erfolgt ein Üben mit gesteigertem Schwierigkeitsgrad. Die Wiederholung der Schlagwurftechnik dient als Grundlage für die Verbindung des Dreischrittrhythmus mit dem Abwurf. Es folgt eine kognitive Aktivierung der SuS, da an Vorwissen angeknüpft wird. Dieses Vorwissen setzen sie SuS dann ein, um den Schlagwurf auszuführen. In der Verbindung des Dreischrittrhythmus mit dem Schlagwurf kommt es erneute zu einer Übungsphase. Die Übung zeichnet sich dadurch aus, dass der Schwierigkeitsgrad gesteigert ist. Jetzt wird die Technik des Dreischrittrhythmus oder des Schlagwurfs nicht mehr isoliert geübt, sondern miteinander verbunden. Die Verbindung erfolgt durch den Einsatz des Tuches in verlangsamer Form.
Arbeitsphase Weitwurf mit Dreischrittrhythmus	Üben	Es findet ein erneutes Üben mit gesteigertem Schwierigkeitsgrad statt. Die SuS üben weiterhin die Verbindung des Dreischrittrhythmus mit dem Schlagwurf, setzen aber nun unterschiedliche Wurfgeräte ein, die ihnen vielseitige Wurf- und Materialerfahrungen ermöglichen.
Endsicherung/ Reflexion	Kognitive Aktivierung	Es ist wichtig, am Ende der Stunde eine Reflexion anzuschließen, um das zuvor gelernte zu sichern. Die SuS sollen deshalb den Rhythmus sowie die Technik des Dreischrittrhythmus noch einmal wiederholen.

Verlaufsplan

Phase/ Zeit	Unterrichtsgeschehen		Zielstellung	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Sozialform/ Medien
	Schülerverhalten	Lehrerverhalten			
Einstieg	- Ideen nennen, wie man weiter werfen kann	- Begrüßung - Besprechen des Unterrichtsthemas		Kurzer Austausch <i>" Wie können wir es schaffen, noch weiter zu werfen? "</i> → unterschiedliche Bälle, viel Kraft, mit Anlauf, ... <i>" Heute interessieren wir uns besonders für den Anlauf."</i>	Sitzkreis Plenum
Aufwärmen Organisation Spiel "Ballkönig" Spiele	→ 4-5 große Kästen auf die Mittellinie stellen - Wurfspiel "Ballkönig"	→ Seile 1,5 m vor Kästen legen → 2 Teams auszählen mit jeweils 10-15 Softbällen - Spiel erklären - 1 min Spielzeit, 3 Runden auf zwei Feldern	- Die SuS schulen ihre Wurfertigkeit.	Spielanweisung <i>" Von Eurem Feld aus werft ihr die Bälle über die Kästen auf der Mittellinie. Dabei darf der mit Seilen markierte Raum vor den Kästen nicht betreten werden. Ziel ist es, am Ende der Zeit möglichst wenig Bälle in eurem Feld zu haben. "</i> <i>" Wenn ich pfeife, beginnt das Spiel, wenn ich erneut pfeife, ist das Spiel zu Ende und alle Bälle werden sofort fallen gelassen."</i>	20- 30 Softbälle Gruppenarbeit

Phase/ Zeit	Unterrichtsgeschehen		Zielstellung	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Sozialform/ Medien
	Schülerverhalten	Lehrerverhalten			
Hinführung Dreischrittrhythmus	<ul style="list-style-type: none"> - in der Halle gehen - rhythmisiertes Gehen - beidseitiges Üben 	<ul style="list-style-type: none"> - Nennen und Erklären von Übung 1. 	<p>Die SuS bekommen ein Gefühl für die Rhythmisierung des Dreischrittrhythmus.</p> <p>Die SuS erlernen isoliert den Dreischrittrhythmus.</p> <p>Die SuS schulen die Beidseitigkeit.</p>	<p>Bewegungsanweisung Übung 1: Angehen mit Rhythmisierung <i>" Geht durch die Halle. Nach meinem Klatschen folgt eine rhythmische Vorgabe mit Klanghölzern (lang - kurz - lang). Ihr reagiert mit einer passenden Schrittfolge auf diesen Rhythmus. Beginnt eure Schrittfolge mal mit dem linken und mal mit dem rechten Bein."</i></p>	<p>Plenum</p> <p>Klanginstrument</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - in der Halle laufen - rhythmisiertes Laufen - beidseitiges Üben 	<ul style="list-style-type: none"> - Nennen und Erklären von Übung 2. 	<p>Die SuS bekommen ein Gefühl für die Rhythmisierung des Dreischrittrhythmus.</p> <p>Die SuS erlernen isoliert den Dreischrittrhythmus.</p> <p>Die SuS schulen die Beidseitigkeit.</p>	<p>Übung 2: Anlaufen mit Rhythmisierung <i>" Ihr bewegt euch laufend durch die Halle. Nach meinem Klatschen folgt eine rhythmische Vorgabe mit Klanghölzern (lang - kurz - lang). Ihr reagiert mit einer passenden Schrittfolge auf diesen Rhythmus. Beginnt eure Schrittfolge mal mit dem linken und mal mit dem rechten Bein. "</i></p>	

Phase/ Zeit	Unterrichtsgeschehen		Zielstellung	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Sozialform/ Medien
	Schülerverhalten	Lehrerverhalten			
Erarbeitung Dreischnitt- rhythmus mit Schlagwurf	<ul style="list-style-type: none"> - beidseitiges Angehen des Dreischnitt-rhythmus - beidseitiges Anlaufen des Dreischnitt-rhythmus - Merkmale der Schlagwurf-technik nennen 	<ul style="list-style-type: none"> - Erklären und Demonstrieren des Dreischnitt-rhythmus - Merkmale werden ggf. ergänzt 	<p>Die SuS setzen ihr Vorwissen beim Dreischnitt-rhythmus ein.</p>	<p>Bewegungsanweisung zum Dreischnitt-rhythmus</p> <p> 2</p> <p>Bewegungsanweisung/Üben</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Führt den Dreischnitt mit Gehen aus und beginnt mit dem Bein auf der Wurfarmseite." - "Setzt den 1. Schritt lang, den 2. kurz, den 3. lang." - "Die Markierungen geben euch die Schrittfolge vor." - "Wechselt die Wurfarmseite." - "Führt den Dreischnitt jetzt im Laufen aus." - "Wechselt die Wurfarmseite." <p>Technikmerkmale zusammentragen</p> <p>"Nennt die Merkmale des Schlagwurfs."</p> <ul style="list-style-type: none"> → seitlich stehen, das zum Wurfarm entgegengesetzte Bein ist vorgesetzt → der Körper ist leicht in Rücklage → der Wurfarm ist lang nach hinten ausgestreckt, der entgegengesetzte Arm zeigt nach vorn in Wurfichtung → den Schlagball mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger festhalten 	<ul style="list-style-type: none"> - in 4er Reihen - visuelle Markierung (Silikonfüße und Kreppband, pro Reihe jeweils für Links- und Rechtshänder: innen) Plenum

Phase/ Zeit	Unterrichtsgeschehen		Zielstellung	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Sozialform/ Medien
	Schülerverhalten	Lehrerverhalten			
	<ul style="list-style-type: none"> - Schlagwurf - erklären, mit welchem Bein der erste Schritt gesetzt wird - Dreischrittrhythmus und Schlagwurf mit Tuch (in 4er-Reihen, Tuch wird an nächstes Kind abgegeben) 	<ul style="list-style-type: none"> - ggf. Korrektur - ggf. Korrektur/ Ergänzung 	<p>Die SuS üben die Verbindung des Dreischrittrhythmus mit dem Schlagwurf in verlangsamer Form durch Einsatz des Tuches.</p>	<p>Bewegungsanweisung/Üben "Führt den Schlagwurf mit 3 Wiederholungen aus dem Stand aus."</p> <p>Reflexion "Erklärt, mit welchem Bein ihr den ersten Schritt setzt." → Die Seite des Wurfarms ist die entgegengesetzte Seite, mit der der erste Schritt gesetzt wird. "</p> <p>Bewegungsanweisung " Nehmt euch ein Tuch, macht die Anlaufschritte und führt mit dem Tuch einen Schlagwurf aus. "</p>	<p>Gruppenarbeit 4 Tücher</p>

Phase/ Zeit	Unterrichtsgeschehen		Zielstellung	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Sozialform/ Medien
	Schülerverhalten	Lehrerverhalten			
Arbeitsphase Weitwurf mit Dreischrittrhythmus	<ul style="list-style-type: none"> - mit Dreischrittrhythmus über eine schräge Schnur gegen die Wand werfen 	<ul style="list-style-type: none"> - Erklärung der Übung - Kontrolle der Ausführung der SuS 	<p>Die SuS verknüpfen den Dreischrittrhythmus mit dem Schlagwurf.</p> <p>Die Sus schulen ihre Selbstständigkeit, indem sie mit Hilfe von unterschiedlichen Entfernungen und Wurfgeräten selbst einschätzen, welcher Station sie sich zuordnen.</p>	<p>Übungsanweisung</p> <p>" Nehmt euch ein Wurfgerät und macht einen Schlagwurf in Verbindung mit den geübten Anlaufschritten. Werft dabei über die Schnur und gegen die Wand. Beginnt bei der geringsten Entfernung. Wenn ihr dreimal erfolgreich über die Schnur an die Wand geworfen habt, dürft ihr eine Entfernung weiter nach hinten gehen."</p> 	<p>Plenum</p> <p>Einzelarbeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schnur quer in Halle spannen - 3 umgedrehte kleine Kästen mit Wurfgeräten: Tennisbälle, Handbälle, Wurfketten, Ringe, etc. - mit Kreppband Treffpunkt an Wand markieren
Endsicherung/ Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> - Erfahrungen verbalisieren - Rhythmus klatschen - Dreischrittrhythmus beschreiben und ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexion - Ausblick auf die nächste Stunde geben 	<p>Die SuS erkennen, welches Wurfgerät am besten für das weiter Werfen geeignet ist.</p> <p>Die SuS verinnerlichen den Rhythmus und die richtige Schrittfolge.</p>	<p>" Klatscht den Rhythmus der Anlaufschritte. "</p> <p>" Mit welchem Bein fangen wir an?"</p> <p>" Zeigt es mal mit dem anderen Bein."</p>	<p>Plenum</p>

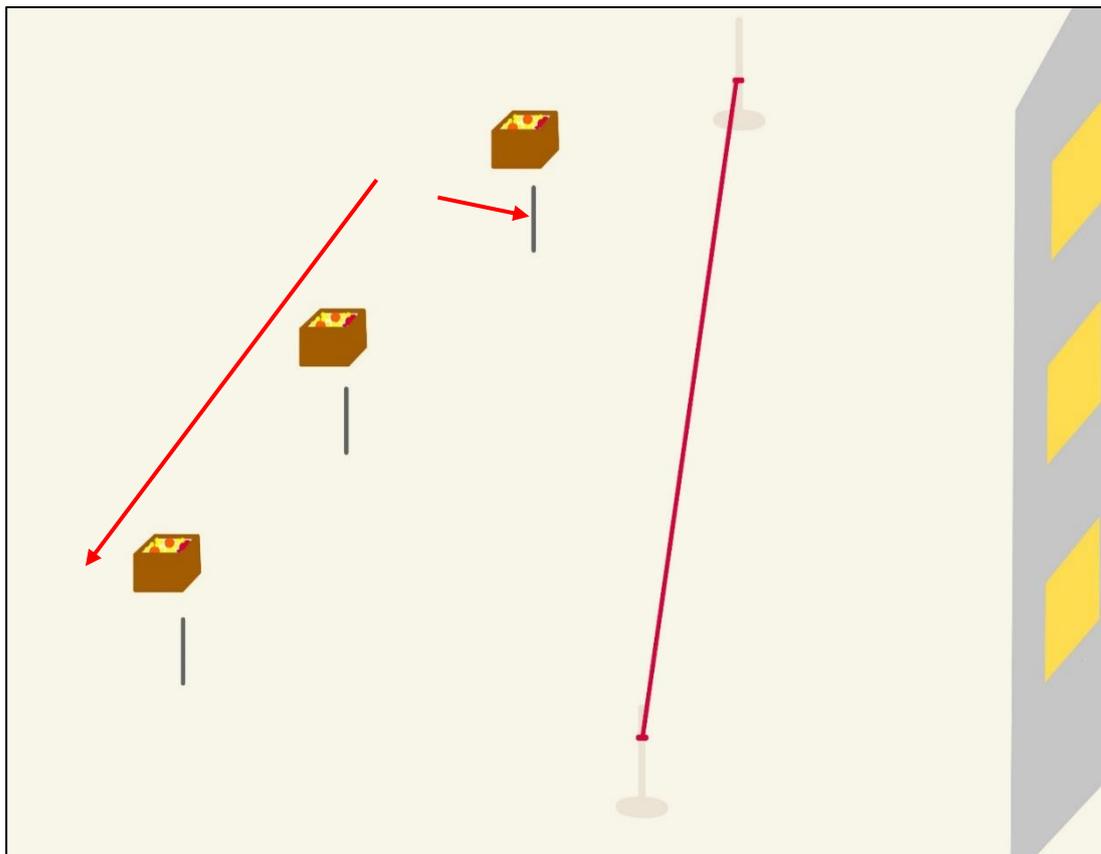


1

Übung Arbeitsphase- Hallenaufbauplan

Werft von jedem Kasten mit 3 Schlagwürfen

aus dem Dreischrittrhythmus über die Schnur und trifft die Wand!



Aufbau

- Drei Zielfelder mit Kreppband an der Wand über Kopfhöhe der Kinder markieren
- Drei kleine Kästen mit unterschiedlichen Wurfgeräten
- Die Kästen stehen mit unterschiedlichem Abstand zur Wand
- Zwischen den Kästen genügend Platz lassen
- Neben jedem Kasten auf den Boden eine Abwurfmarkierung mit Kreppband/ und Seil anbringen
- Zwischen Wand und Kästen quer durch die Halle eine Schnur spannen
→ am ersten Kasten ist sie niedriger und nimmt bis zum letzten zu
→ wird leicht schräg gespannt



Stationskarte - Technik Dreischrittrhythmus

Rechtshänder:in → links - rechts - links



1. Schritt

Wurfarm lang - Gegenarm vorn



2. Impulsschritt

Rechtes Bein vorn



3. Stemmschritt

Linkes Bein vorn



1. Schritt: Leicht nach innen gedreht aufsetzen.

2. Schritt: Nach dem ersten Schritt schnell leicht nach außen gedreht aufsetzen.
Das Knie ist gebeugt und der Oberkörper leicht nach hinten geneigt.

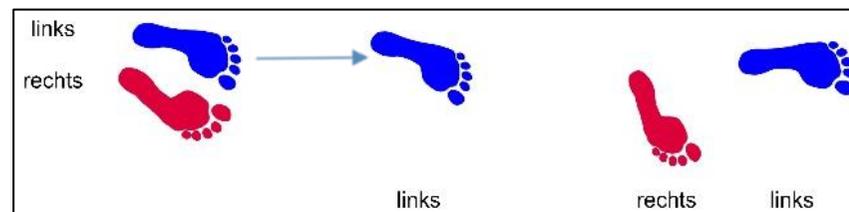
3. Schritt: Mit der Ferse voran aufsetzen.

Die Fußspitze zeigt nach vorn. Das Bein ist gestreckt.

1. Schritt: Linkes Bein lang

2. Schritt: Rechtes Bein kurz

3. Schritt: Linkes Bein lang





Stationskarte - Technik Dreischrittrhythmus

Linkshänder:in → rechts - links - rechts



3. Stemmschritt
Rechtes Bein vorn



2. Impulsschritt
Linkes Bein vorn



1. Schritt
Wurfarm lang
Gegenarm vorn

1. Schritt: Leicht nach innen gedreht aufsetzen.

2. Schritt: Nach dem ersten Schritt schnell leicht nach außen gedreht aufsetzen.
Das Knie ist gebeugt und der Oberkörper leicht nach hinten geneigt.

3. Schritt: Mit der Ferse voran aufsetzen.
Die Fußspitze zeigt nach vorn. Das Bein ist gestreckt.

1. Schritt: Rechtes Bein lang

2. Schritt: Linkes Bein kurz

3. Schritt: Rechtes Bein lang



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor*innen	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Bauersfeld, K.-H., & Schröter, G.	Grundlagen der Leichtathletik. Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis.	Aachen	2016	Meyer & Meyer
Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur	Rahmenplan Grundschule - Teilrahmenplan Sport RLP	Mainz	2008	
Wank, V.	Biomechanik der Sportarten. Grundlagen der Sportmechanik und Messtechnik - Fokus Leichtathletik.	Berlin / Heidelberg	2021	Springer

Literatur Internetquelle

Autor*innen	Literaturname	Elektronische Ressource
Dober, R.	Leichtathletik in der Schule. Schlagwurf mit Stemmschritt.	http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/schlagana.html

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber*innen
Alle	Celine Hoyer, Eva Windolf

Video

Nummer	Urheber*innen
1	Celine Hoyer, Eva Windolf

Urheber des Beitrages

Autor*innen	Berater*innen	Institution
Lehramtsstudierende Celine Hoyer, Eva Windolf	Dr. Marlis Minnich	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz