



ZIELWERFEN AN STATIONEN



Übersicht

- **Einleitung**
- **Sachanalyse**
 - Werfen
 - Schlagwurf
- **Kompetenzen**
- **Didaktische Überlegungen**
 - Lehrplanbezug
 - Didaktische Reduktion
- **Methodische Überlegungen**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Laufzettel (1)
 - Station 1 - Zielwurf auf Hütchen (2)
 - Station 2 - Reiftorwurf (3)
 - Station 3 - Heulerweitwurf (4)
 - Station 4 - Treibball (5)
- **Videos**
 - Station 1: Dosenwurf (1)
 - Station 2: Reiftorwurf (2)
 - Station 3: Heulerweitwurf (3)
 - Station 4: Treibball (4)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Das Zielwerfen soll von den Schülerinnen und Schülern (SuS) geübt und verbessert werden. Dafür haben wir uns vier verschiedene Stationen ausgesucht, die die SuS in Kleingruppen rotierend absolvieren. An den Stationen Dosenwerfen, Zielwerfen, Hinderniswerfen und Torwerfen üben sie auf unterschiedliche Weise den Zielwurf.

Einbettung in die Unterrichtseinheit

Stunde	Thema
1	Ballkunststücke I + II
2	Auf- und Abbau von Wurfstationen
3	Zielwerfen an Stationen
4	Kennenlernen der Technik
5	Zielwerfen an Stationen unter Anwendung der zweckmäßigsten Wurftechnik (Schlagwurf)

Sachanalyse

Werfen

Beim Werfen handelt es sich um eine Disziplin der Leichtathletik, bei der es im Gegensatz zu den Disziplinen Laufen und Springen neben dem eigenen Körpergewicht noch einen Fremdkörper gibt, der auch beschleunigt werden muss. Zudem ist es ein ganzkörperlicher Bewegungsablauf, bei dem neben der Beinkraft auch Rumpf- und Armkraft benötigt werden. Unter Zielwerfen versteht man das genaue Werfen auf ein Ziel (z. B. ein Tor, eine Zielscheibe, Hütchen etc.).

Um den SuS möglichst vielfältige Erfahrungen zu ermöglichen, werden unterschiedliche, leichte Wurfgeräte, wie Wurfraketen, Tennisbälle, Schweifbälle, Handbälle und Gummiringe verwendet. Die SuS sollen eigenständig die zweckmäßigste Wurftechnik herausfinden. Durch Ausprobieren sollen sie erfahren, dass die Technik des Schlagwurfs für den Zielwurf am sinnvollsten ist. Dabei ist es wichtig, dass der Werfer sein Ziel optisch anvisiert. Eine Zielhilfe stellt der auf das Ziel zeigende Gegenarm dar.

Der Schlagwurf setzt sich aus folgenden Phasen zusammen:

- Anlaufphase (für uns nicht relevant, da wir Standwürfe machen)
- Wurfauslage
- Wurfbewegung
- Abwurf/Ausklang

Schlagwurf

Ausgangsstellung

Beim Schlagwurf stehen die Füße in einer Schrittstellung, wobei der dem Wurfarm entgegengesetzte Fuß vorn ist und in Wurfrichtung zeigt. Der Fuß der Wurfarmseite steht leicht versetzt etwas mehr als schulterbreit dahinter. Das Gewicht wird auf den hinteren Fuß verlagert und die Knie sind leicht gebeugt. Der Oberkörper hat eine leichte Vorlage und ist nach vorne gerichtet, der Ball wird mit beiden Händen vor dem

Körper gehalten. Daumen-, Zeige- und Mittelfinger fassen zusammen den Ball. An der Seite wird er vom Ringfinger gestützt. Dabei liegt der Ball nicht in der hohlen Hand, sondern nur auf den Fingergliedern.

Ausholen

Der Spieler führt mit dem linken Bein einen Schritt nach vorne aus. Dann wird der Ball während eines Kreuz- oder Nachstellschritts durch eine schwunghafte Ausholbewegung nach hinten oben geführt. Dabei wird die Schulterachse in Wurfrichtung gedreht. Wichtig ist, dass der Wurfarm im Ellbogengelenk nahezu gestreckt ist und konsequent in Verlängerung der Schulterachse fixiert wird. In der Endstellung beträgt der Winkel zwischen Rumpf und Oberarm 90° , der zwischen Ober- und Unterarm mindestens 90° , häufig auch größer. Hüfte und Schulter sind dabei zurückgenommen. Der Oberkörper befindet sich in einer leichten Rücklage.

Wurfauslage

Wenn der rechte Fuß (beim Rechtshänder) Boden gefasst hat und das Körpergewicht über das rechte Bein kommt, wird die Wurfauslage erreicht. Gekennzeichnet wird sie durch:

- Beugung im rechten Knie
- Körperrücklage
- In Verlängerung der Wurf Schulter zurückgenommener Wurfarm
- Der Ball liegt so auf der Wurfhand, dass die Finger hinter dem Ball sind.

Abwurf

Kurz bevor der vordere linke Fuß den Boden berührt, beginnt der Abwurf. Die Streckbewegung des rechten Beines bringt die Hüfte nach vorn. Der Körper eilt dem Ball voraus, das rechte Knie und die Brust drehen in Wurfrichtung. Sobald die Bodenberührung des leicht nach innen gedrehten linken Fußes erfolgt und die maximale Bogenspannung von Wurfarm, -schulter und Brust erreicht ist, erfolgt der Abwurf. Er ist besonders durch den hohen Ellbogen gekennzeichnet und wird durch ein Vorbringen der Wurf Schulter eingeleitet. In der folgenden Schlagbewegung läuft der Ellbogen voraus, Unterarm und Hand peitschen nach.



Schlagwurf

Kompetenzen

Kompetenzen	Wissens- und Kompetenzentwicklung	Handlungssituation ..., indem sie...
Sachkompetenz	Die Schüler*innen sammeln vielfältige Bewegungserfahrungen bezüglich des Zielwerfens...	...verschiedene Wurfbewegungen an mehreren Stationen ausprobieren und die Unterschiede beschreiben.
	Die Schüler*innen sammeln vielfältige Materialerfahrungenmit verschiedenen Wurfobjekten üben <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Bälle • Wurfraketen • Gummiringe • Schweifbälle • ...
Methodenkompetenz	Die Schüler*innen sollen Bewegungsabläufe gezielt beobachten und ausformulieren...	...am Ende verschiedene Wurfbewegungen reflektieren, sie miteinander vergleichen und die geeignetste herausstellen.
	Die Schüler*innen führen den sachgemäßen Auf- und Abbau von Geräten durch...	...beim Ab- und Aufbau der einzelnen Stationen mithilfe der gegebenen Anleitungen helfen.

Didaktische Überlegungen

Lehrplanbezug

Die Technik des Zielwerfens wird im Lehrplan für den Sportunterricht der Sekundarstufe I in Rheinland-Pfalz in die Sportart der Leichtathletik eingeordnet. Hierfür benötigen die SuS verschiedene konditionelle und koordinative Fähigkeiten. Die Wurfschulung beinhaltet das Ziel- und Weitwerfen, sowie verschiedene Wurfspiele und das Werfen mit unterschiedlichen Wurfgeräten und fällt in den Kompetenzbereich der Sachkompetenz. Das Werfen trägt zu einer Grundlagenausbildung bei und kann auch in anderen Sportarten angewendet und eingesetzt werden (z. B. bei Sportspielen wie Handball etc.).

Der Teilrahmenplan Sport für die Grundschule in Rheinland-Pfalz besagt zum Bewegungsfeld "Laufen, Springen, Werfen/Stoßen": "[...] in die Weite werfen und in die Weite stoßen sind elementare Grundformen menschlicher Bewegung, die Kinder in unterschiedlicher Ausprägung mitbringen. Der Sportunterricht im Bewegungsfeld "Laufen, Springen, Werfen/Stoßen" berücksichtigt das sportmotorische Ausgangsniveau der Kinder sowie ihre individuellen Fähigkeiten und nähert diese kontinuierlich den nachfolgend formulierten Anforderungen. Ziel dieses Bewegungsfeldes in der Grundschule ist es, die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten auszubilden. Vielfältige Bewegungserfahrungen und das Erlernen

einfacher Bewegungsfertigkeiten führen in spielerischer Form zu individueller Handlungskompetenz in den Bereichen Laufen, Springen, Werfen/Stoßen.“
Durch die unterschiedlichen und spielerischen Formen der Wurfstationen erleben die Kinder diese vielfältigen Bewegungserfahrungen.

Didaktische Reduktion

Die Stationen für das Erlernen des Schlagwurfes wurden so gewählt, dass die SuS eine hohe Erfolgschance haben und somit ihre Motivation gesteigert wird. Voraussetzungen dafür sind der geringe Abstand von der Wurfposition zum Ziel, sowie die verschiedenen Wurfgeräte. Da das Ziel der Stunde darin bestand, die für sich effektivste Wurftechnik herauszufinden, wurde die Technikschiung vernachlässigt.

Methodische Überlegungen

Das Zielwerfen wird mit Hilfe der *Ganzlernmethode* mit beliebiger Wurftechnik erarbeitet. Dabei kommen *geschlossene Elemente* zum Einsatz. Vorgegeben sind:

- die verschiedenen Stationen
- die Wurfgeräte
- die Rotationsrichtung beim Stationswechsel.

Die konkrete Ausführung der Bewegung ist nicht vorgegeben (*offenes Element*). Die Stunde wird mit einem Evaluationsgespräch mit der ganzen Klasse abgeschlossen.

Verlaufsplan

Phasen	Inhalt / Ablauf	Methodisch-didaktische Hinweise	Organisation / Medien
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung der Lehrpersonen und kurze Erläuterung des Stundenthemas 		<ul style="list-style-type: none"> • Sitzkreis in Hallenmitte
Aufwärmphase	<ul style="list-style-type: none"> • Runden laufen <ul style="list-style-type: none"> ○ Rechter/linker Arm kreisen ○ Beide Arme zusammen ○ Vorwärts/Rückwärts 	<ul style="list-style-type: none"> • Lehrperson macht die Übung vor (in gegensätzlicher Richtung innen im Kreis) 	
Organisationsphase	<ul style="list-style-type: none"> • Lehrperson erklärt den Ablauf des Aufbaus und teilt Kleingruppen mit jeweils 4-5 SuS ein 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration & Erklärung • Abzählen der SuS • Regeln werden besprochen 	
Lernphase	<ul style="list-style-type: none"> • Station 1: Zielwurf auf Hütchen • Station 2: Reiftorwurf • Station 3: Heulerweitwurf • Station 4: Treibball • Kleingruppen bauen ihre Station wieder ab 	<ul style="list-style-type: none"> • Zielgenauigkeit schulen • Hoher Motivationscharakter • Hohe Intensität • Gemeinschaftsgefühl und Hilfsbereitschaft stärken 	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Station: großer Kasten, 6 Blechdosen, 20 Tennisbälle, kleiner Kasten, Hütchen • 2. Station: 3 Reifen, 1 Tor, Seile zum Festbinden, 6 Hütchen für Punkte • 3. Station: Heuler, Seile o. Ä. für Zonen, Hütchen für Punkte • 4. Station: 2 Bänke, 1 Gymnastikball, Schlagbälle, 1 Kasten • Jeder baut die Station ab, an der er zuletzt war
Abschlussreflexion	<ul style="list-style-type: none"> • zusammen wird reflektiert, mit welcher Wurftechnik die Stationen am besten zu meistern waren 	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Wurftechniken bewusst reflektieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Sitzkreis oder auf 3 Bänken



1

Laufzettel

Gruppe:

Station	Punkte
1 - Zielwurf auf Hütchen	
2 - Ringtorwurf	
3 - Heulerweitwurf	
4 - Treibball	

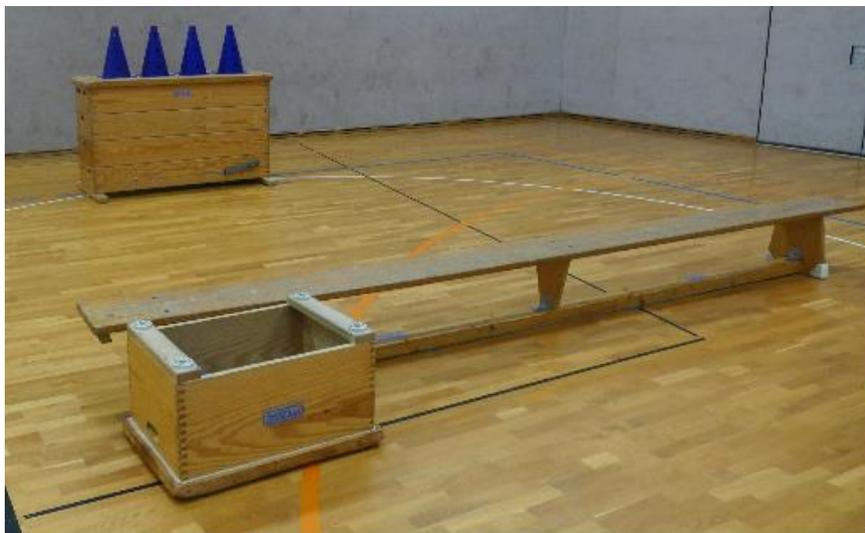


Station 1 - Zielwurf auf Hütchen

2

Werft mit den Wurfgeräten die Hütchen ab.

Pro Treffer gibt es einen Punkt.



**Wenn der Kasten leer ist
sammeln alle die Wurfgeräte wieder ein.**

Benötigtes Material

- **1 Bank**
- **1 großer Kasten**
- **4 Hütchen**
- **1 Kasten mit Wurfgeräten (versch. Bälle, Ringe, Raketen etc.)**

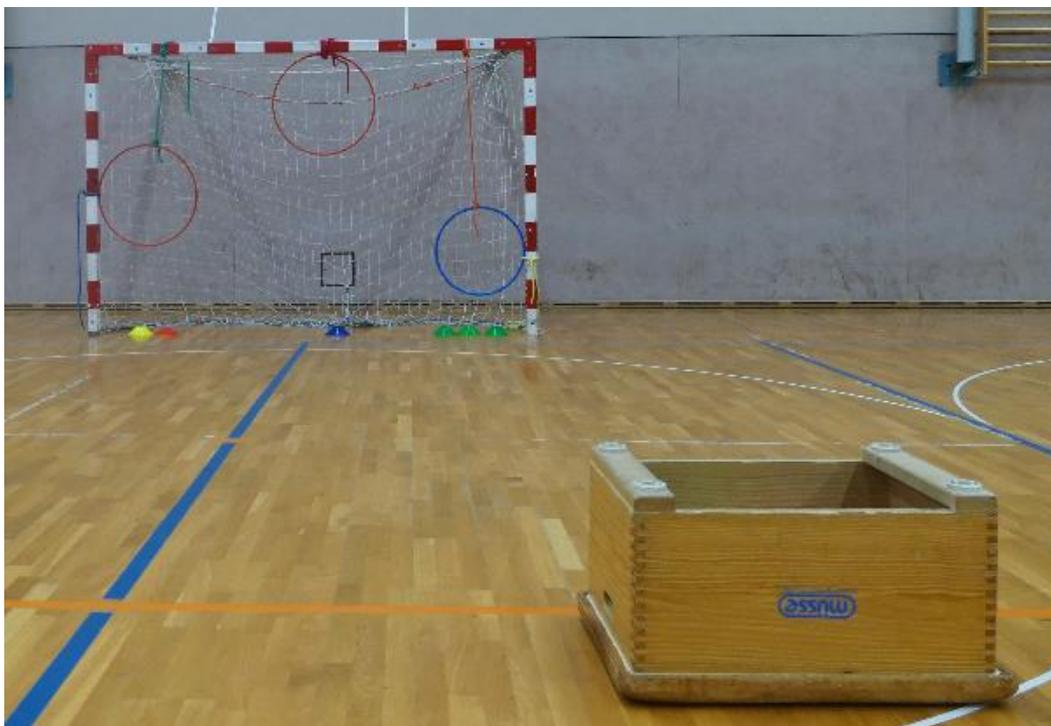


3

Station 2 - Reiftorwurf

Werft die Wurfgeräte durch die Reifen.

Pro Treffer gibt es einen, zwei oder drei Punkte.



**Wenn der Kasten leer ist,
sammeln alle die Wurfgeräte wieder ein.**

Benötigtes Material

- **1 Fußballtor**
- **3 Reifen**
- **ca. 5 Seile**
- **6 Hütchen für Punkte**
- **1 Kasten mit Wurfgeräten (versch. Bälle, Ringe, Raketen etc.)**



4

Station 3 - Heulerweitwurf

Werft die Heuler so weit wie möglich.

Je nach getroffener Zone gibt es einen bis fünf Punkte.



**Wenn der Kasten leer ist,
sammeln alle die Heuler wieder ein.**

Benötigtes Material

- **1 Kasten mit Heulern**
- **ca. 15 Hütchen für Punktanzeige**
- **Seile o. Ä. für Zonenanzeige in anderen Hallen**



5

Station 4 - Treibball

Werft mit den Bällen auf den Gymnastikball.

Pro Treffer gibt es 5 Punkte für die Gruppe.



**Wenn der Kasten leer ist,
sammeln alle die Wurfgeräte wieder ein.**

Benötigtes Material

- **3 Bänke**
- **1 Gymnastikball**
- **1 Kastendeckel**
- **1 Kasten mit Schlagbällen**

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Katzenbogner, Hans	Spielleichtathletik: Laufen und Werfen	Münster	2003	Philippka-Sportverlag
Katzenbogner, Hans	Kinderleichtathletik	Münster	2010	Philippka-Sportverlag

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Sophia Ficht, Jana Weitzel, Tobias Beisicht

Video

Nummer	Urheber
1-4	Sophia Ficht, Jana Weitzel, Tobias Beisicht

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Sophia Ficht, Jana Weitzel, Tobias Beisicht/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz