

# GRUNDSCHULE

## (D) Werfen

In dieser Übersicht stellen wir Ihnen verschiedene Übungsformen zum Thema „Springen“ vor. Die Übungen sind unterteilt nach den Wurfarten „Schlagwurf“, „Drehwurf“ und „Stoß“.

### Schwerpunkt: Schlagwurf



#### 1) Wurferfahrung sammeln

Material: diverse Wurfgeräte (Schlagbälle, Tennisbälle, Koosh-Bälle, Tennisringe, Schweifbälle, Wurfraketen, ...)

Die Schüler/innen sollen die Flugeigenschaften verschiedener Wurfgeräte kennenlernen. Dazu sollen sie die Geräte aus dem Stand als Schlagwurf sowohl mit rechts als auch mit links möglichst weit wegwerfen.

Hinweis: Es sollten für jeden Schüler bis zu fünf (unterschiedliche) Wurfgeräte zur Verfügung stehen. Erst wenn alle Geräte geworfen wurden, dürfen diese auf Kommando wieder eingesammelt werden.

#### 2) Zielwerfen

Material: versch. Wurfgeräte, Abwurfmarkierung, geeignete Ziele (Kegel, Pylone, Torlatte, Plakate, o.ä.)

Aus dem Stand sollen die Schüler/innen versuchen Ziele abzuwerfen, welche sich mind. in Reichhöhe befinden. Als Aufbau eignen sich Markierung an der Wand oder auch angeklebte A3 Zettel, die die Schüler/innen z.B. mit Tennisbällen aus geeigneter Entfernung abwerfen sollen. Die Schüler/innen können die Wurfweite selbst festlegen. Der Vorteil dieser Ziele ist, dass sie nicht neu aufgebaut werden müssen. Tennisbälle springen bei gradlinigen Würfen wieder zum Werfer zurück.

Weitere Aufbauten wie z.B. Kegel oder Pylone auf Kästen oder Torlatten sind möglich. Die Wurfziele sollten sich mind. in Reichhöhe der Schüler/innen befinden, damit der Wurf nach vorne-oben geschult werden kann.

Beim Schlagwurf ist darauf zu achten, dass der Wurfarm in der Ausgangsposition lang nach hinten (über Schulterhöhe) gestreckt ist und die Handfläche nach oben zeigt. Die Bewegung beginnt über das Vorziehen des Ellbogens neben das Auge; die Hand bleibt dabei zunächst zurück. Die Wurfbewegung wird über eine explosive Streckung im Ellbogen, der so genannten Schlagbewegung des Unterarms, vollendet.



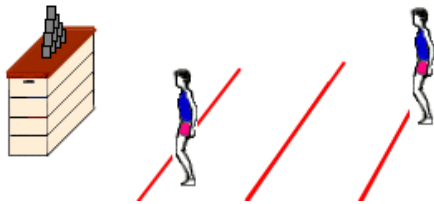
(Abb.: [www.sportpaedagogik-online.de](http://www.sportpaedagogik-online.de))

### 3) Wurfbude

Material: versch. Wurfgeräte, Abwurfmarkierung, Blechdosen (oder 1 Liter Joghurtbecher), evtl. Gymnastikkästen

Die Blechdosen werden zu einer Pyramide aufgebaut (evtl. auf Gymnastikkästen aufbauen, damit der nicht nach unten gerichtet ist). Die Schüler/innen sollen aus geeignetem Abstand versuchen, mit max. 3 Wüfen, die Pyramide aufzubauen. Für jede heruntergefallene Blechdose erhalten sie einen Punkt; räumen sie alle ab, erhalten sie 3 Zusatzpunkte. Das Spiel kann auch in Mannschaftsform durchgeführt werden.

Alternative: Für die drei Würfe stehen den Schüler/innen unterschiedliche entfernte Abwurflinien zur Verfügung. Die Anzahl der Punkte wird mit der Punktzahl der Abwurflinie (die am weitesten entfernte Linie gibt die meisten Punkte) multipliziert.



### 4) Überwerfen

Material: versch. Wurfgeräte, Volleyballnetz

In der Halle wird ein Volleyballnetz gespannt. Die Schüler/innen sollen versuchen, ihre Wurfgeräte aus selbstgewähltem Abstand aus der Schrittstellung über das Volleyballnetz zu werfen. Dabei soll sie bewusst die Schlagwurfbewegung ausführen. Mit rechts und links üben! Geübte Schüler/innen dürfen aus ein bis drei Angehschritten werfen. Dabei ist unbedingt darauf zu achten, dass beim Abwurf das entgegengesetzte Bein vorne steht und der Wurf nicht aus dem Anlauf heraus oder im Sprung erfolgt.

Variante: Diese Übung kann auch mit einem Partner durchgeführt werden. Partner A steht dabei hinter dem Werfer und legt das Wurfgerät in die nach oben geöffnete Hand.

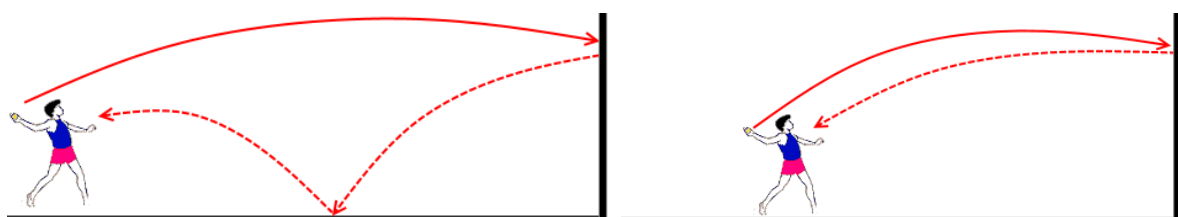


(Abb.: [www.sportpaedagogik-online.de](http://www.sportpaedagogik-online.de))

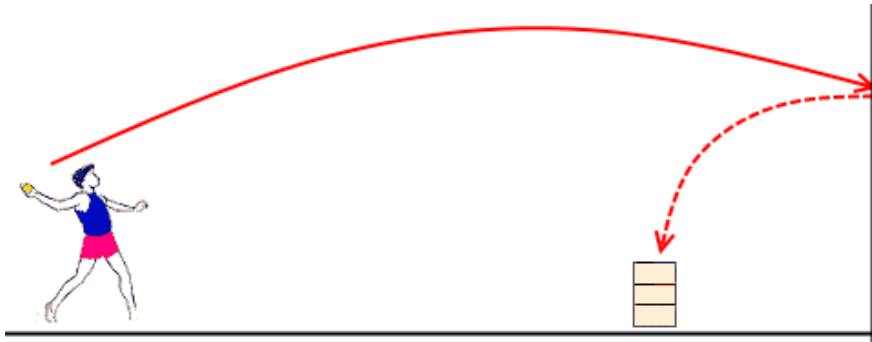
### 5) Abpraller

Material: Tennisbälle, evtl. Gymnastikkästen

Jedes Kind erhält einen Tennisball und stellt sich in selbstgewähltem Abstand vor eine Wand. Aus der Schrittstellung sollen sie ihren Tennisball mit der Schlagwurfbewegung so gegen die Wand werfen, dass sie diesen nach dem Abprallen von der Wand und dem Auftitschen vom Boden wieder auffangen können. Mit zunehmendem Abstand muss die Wurfkraft erhöht werden. Geübte Schüler/innen können den Ball nach dem Abprallen von der Wand auch direkt fangen.



Alternative: In einem Abstand zur Wand werden offene Gymnastikkästen (ohne Deckel) aufgebaut. Die Schüler/innen sollen ihre Tennisbälle so gegen die Wand werfen, dass dieser nach dem Abprallen von der Wand im Gymnastikkasten landen.  
Als Wettbewerb: Der Schüler (die Mannschaft) mit den meisten Treffern, gewinnt.



## Schwerpunkt: Drehwurf



### 1) Wurferfahrung sammeln

Material: Tennisringe/ Fahrradreifen

Die Schüler/innen sollen einen Tennisring oder Fahrradreifen aus dem Stand möglichst weit wegwerfen. Die einzige Vorgabe, die die Schüler/innen hierbei erhalten, ist eine einmalige Ausholbewegung neben dem Körper auszuführen und das Gerät mit gestrecktem Arm abzuwerfen.

Bei den Würlen ist darauf zu achten, dass die Hand unverdreht in Verlängerung des Unterarmes gehalten wird. Die Schüler/innen sollten mit ausreichend seitlichem Abstand aufgestellt werden.



### 2) Zielwerfen

Material: Tennisringe/ Fahrradreifen, Abwurfmarkierung, geeignete Ziele (Pylone, Seilchen, Stangen o.ä.)

Die Schüler/innen sollen einen Tennisring oder Fahrradreifen aus der Schrittstellung in der Drehwurftechnik möglichst gradlinig auf Ziele werfen. Diese Ziele können unterschiedlich weit entfernt aufgebaut werden.

Das gradlinige Werfen auf Ziele verbessert die Bewegungskoordination beim Drehwurf. Die Kinder lernen, in welchem Moment das Wurfgerät die Hand verlassen muss.

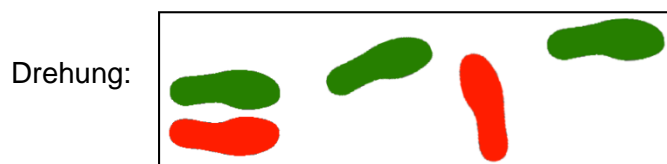
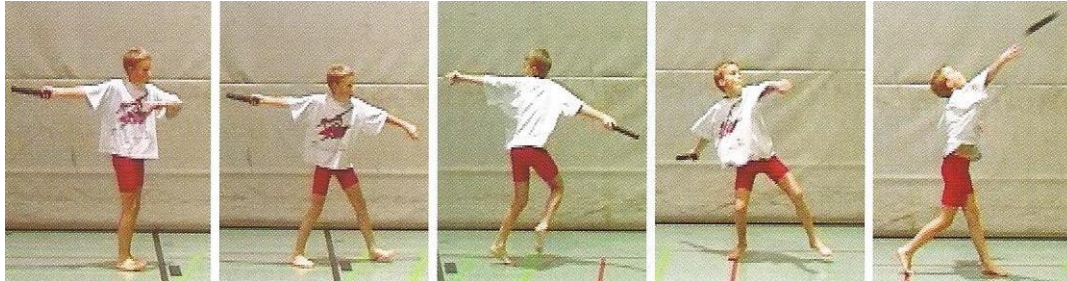
### 3) Drehen und Werfen

Material: Tennisringe/ Fahrradreifen, evtl. Diskuskäfig (oder andere Absicherung, z.B. engmaschiges Fußballtor)

Zunächst soll der Drehwurf aus der Wurfauslage (Rücken zur Wurfrichtung) geübt werden. Dazu drehen sich die Schüler/innen aus der Schrittstellung von der Wurfrichtung weg, sodass der Rücken in Wurfrichtung zeigt. Die Ausholbewegung erfolgt durch einmaliges Zurückschwingen des gestreckten Wurfarms (auf Schulterhöhe). Unmittelbar danach beginnt die Drehbewegung in Wurfrichtung, welche durch das Eindrehen der Hüfte eingeleitet wird. Das Wurfgerät wird nachgeschleppt und durch das schnelle Vorbringen des gestreckten Wurfarms ausgeworfen.



Wird der Wurf aus der Wurfauslage beherrscht, dürfen die Schüler/innen aus der ganzen Drehung (Blick in Wurfrichtung) werfen. Die ganze Drehung erfolgt mit drei Schritten, bei Rechtshändern linksherum. Aus der Ausgangsposition (Füße nebeneinander, Blick in Wurfrichtung) wird der linke Fuß nach vorne gestellt und nach links ausgedreht (beim Rechtshänder). Der rechte Fuß macht einen weiteren Schritt nach vorne, der Fuß wird dabei von der Wurfrichtung weggedreht. Der linke Fuß macht nun einen weiteren Schritt nach vorn und wird dabei in Wurfrichtung gestellt; aus der Position beginnt die Wurfbewegung.



## Schwerpunkt: Stoß

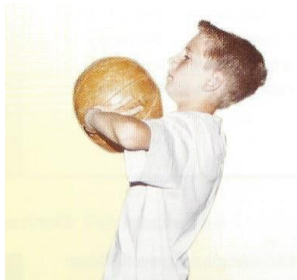


### 1) Druckwürfe

Material: leichte Medizin- oder Basketbälle

Die Schüler/innen stehen sich paarweise gegenüber. Nun sollen sich die Schüler/innen einen Medizin- oder Basketball im Druckwurf zupassen.

Der Ball wird dabei etwas höher als Brusthöhe mit beiden Händen gehalten. Die Finger werden zum Körper gedreht und die Ellbogen zeigen nach außen. Über die explosive Armstreckung bis in die Fingerspitzen wird der Medizinball zum Partner gepasst.



### 2) Überstoßen

Material: leichte Medizin- oder Basketbälle, Badmintonnetz oder Gymnastikkästen

Das Badmintonnetz bzw. die Gymnastikkästen werden als „Mauer“ aufgebaut, die die Schüler/innen im beidarmigen Stoß (Druckwurf) überstoßen sollen. Jede(r) Schüler/in erhält dazu einen Medizin- oder Basketball und stellt sich in selbstgewähltem Abstand vor die Mauer. Mit der o.g. Technik sollen sie den Ball nun über die Mauer stoßen.

Die Geräte dürfen erst eingesammelt werden, wenn alle gestoßen haben.

Als Wettspiel: Die Schüler/innen stoßen von unterschiedlich weit entfernten Linien und erhalten die entsprechende Punktzahl (für die am weitesten entfernte Linie gibt es die meisten Punkte), wenn sie die Mauer überstoßen. Die ist auch in Mannschaftsform spielbar.

### 3) Einarmiger Stoß

Material: leichte Medizin- oder Basketbälle, Badmintonnetz

Die Schüler/innen stehen sich in ausreichendem Abstand paarweise gegenüber. Als Höhenorientierung ist zwischen ihnen ein Badmintonnetz gespannt. Nun sollen die Schüler/innen aus der Schrittstellung den Medizinball über das Netz zu ihrem Partner stoßen.

Der Medizinball wird auf der Stoßhandseite neben dem Kopf gehalten. Die Stoßhand liegt ganzflächig hinter dem Ball, die Finger zeigen zum Gesicht, der Ellbogen zeigt nach außen. Die Gegenhand hält den Medizinball unterstützend. Während der gesamten Stoßbewegung bleibt der Ellbogen hinter der Hand und zeigt nach außen. Der Medizinball wird bis in die Fingerspitzen von der Stoßhand geführt.

Alternativ kann diese Übung auch ohne Partner durchgeführt werden. Dabei entstehen jedoch längere Pausen durch das Abwarten der Stöße der anderen Kinder sowie das Zurückholen der Bälle.

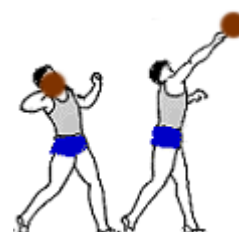


Abb.: [www.sportpaedagogik-online.de](http://www.sportpaedagogik-online.de) (modifiziert)

#### 4) Zielstoßen

Material: leichte Medizin- oder Basketbälle, geeignete Ziele

Aus der frontalen Schrittstellung sollen die Schüler/innen auf Ziele stoßen, welche sich mind. auf Kopfhöhe befinden. Als Aufbau eignen sich Markierungen an der Wand oder auch angeklebte A3 Zettel, die die Schüler/innen z.B. mit den Bällen aus geeigneter Entfernung treffen sollen. Die Schüler/innen können die Entfernung selbst festlegen.

Weitere Aufbauten wie z.B. Kegel oder Pylone auf Kästen sind möglich.

---

Fotos: Katzenbogner, H. (2002). *Kinderleichtathletik*. Münster: philippka.  
DLV (Hrsg.). (2001). *leichtathletik in der schule*. Stuttgart: e.kurz + co.