

## SEKUNDARSTUFE I

### (D) Werfen

In dieser Übersicht stellen wir Ihnen verschiedene Übungsformen zum Thema „Werfen“ 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, ...), ggf. Volleyballnetz

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.

Damit die Würfe nach oben-vorne erfolgen, ist es sinnvoll, in geeigneter Entfernung ein Volleyballnetz zu spannen, welches überworfen werden muss.

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.

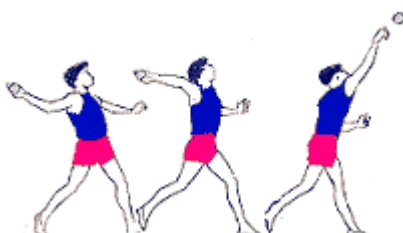
##### 2) Zielwürfe

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. Die 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 dem Auge; die Hand bleibt dabei zunächst zurück. Die Wurfbewegung wird über eine explosive Streckung im Ellbogen vollendet, sodass der Unterarm dabei in Verlängerung des Oberarms gestreckt wird.



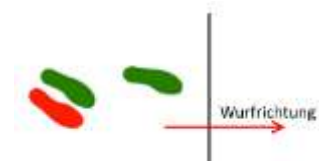
(Abb.: [www.sportpaedagogik-online.de](http://www.sportpaedagogik-online.de))

### 3) Schlagwurf nach einem Angehschritt

Material: versch. Wurfgeräte, Abwurfmarkierung, ggf. Höhenorientierung

Nach einem Angehschritt sollen die Schüler/innen ein Wurfgerät möglichst weit (ggf. über eine Höhenorientierung) mit der zuvor erlernten Schlagwurftechnik werfen.

In der Ausgangsposition stehen die Schüler/innen mit geschlossenen Füßen leicht in die Wurfhandrichtung gedreht (ca. 45° nach rechts beim Rechtshänder). Das Gewicht befindet sich auf dem hinteren Bein, der Wurfarm ist lang nach hinten gestreckt, bei leichter Körperrücklage. Der Gegenarm wird vor der Brust gehalten, sodass die Schüler/innen „auf die Uhr schauen“ können. Nun macht der vordere Fuß einen Schritt vorwärts und wird dabei in Wurfrichtung gedreht. Die Streckung des hinteren Beines sowie ein Vordrehen der Hüfte und Schulter leitet die Schlagwurfbewegung ein.



### 4) 3er-Rhythmus/ 5er-Rhythmus

Material: versch. Wurfgeräte, Gymnastik-/ Fahrradreifen, ggf. Höhenorientierung

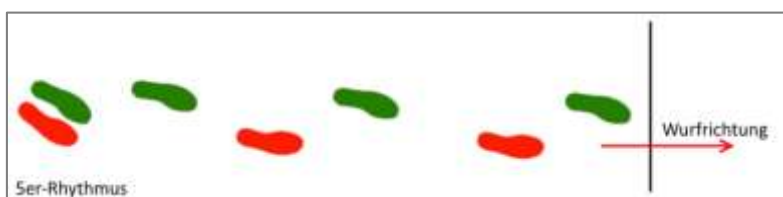
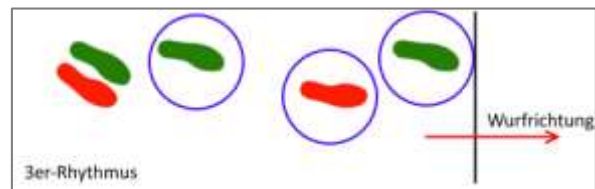
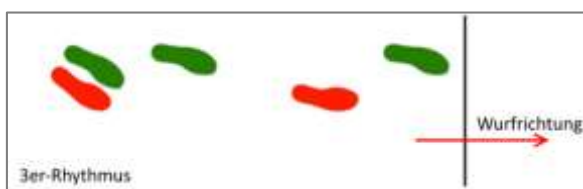
Die Schüler/innen sollen die Schlagwurfbewegung nach drei vorgeschalteten Anlaufschritten durchführen. Die ersten Durchgänge erfolgen im Gehen. Die Ausgangsposition bleibt unverändert. Der Anlauf beginnt mit dem entgegengesetzten Bein, beim nächsten Schritt überholen die Beine den Körper, durch den letzten (Stemm-) Schritt wird der Körper abgebremst und der Übergang zum Abwurf eingeleitet (wie aus der Wurfauslage). Bis zum Setzen des Stemmsbeins bleibt der Wurfarm gestreckt.

Der Anlaufrhythmus im 3-Schritt-Anlauf ist „kurz – lang – steh“. Mithilfe von Fahrradreifen kann der Anlaufrhythmus vorgegeben werden. Mit zunehmender Sicherheit sollte die Anlaufgeschwindigkeit erhöht werden, dabei aber die korrekte Bewegungsausführung, vor allem im Abwurf, beibehalten werden.

Im nächsten Schritt werden die Fahrradreifen weggelassen und der 3er-Rhythmus frei ausgeführt.

Beim 5er-Rhythmus werden dem 3er-Rhythmus zunächst zwei Gehschritte vorgeschaltet, die mit zunehmender Sicherheit schneller ausgeführt werden.

Auch beim 5er-Rhythmus können Fahrradreifen als Rhythmus-Orientierung genutzt werden, die später weggelassen werden.



## Schwerpunkt: Drehwurf



### 1) Wurferfahrung sammeln

Material: Tennisringe/ Fahrradreifen (alternativ: Kinderdisken)

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 Würfen 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) Zielwürfe

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

Die Schüler/innen sollen ein Wurfgerät 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. Es wird geschult, in welchem Moment das Wurfgerät die Hand verlassen muss.

### 3) Standwürfe

Material: Tennisringe/ Fahrradreifen (alternativ: Kinderdisken), Abwurfmarkierung

Die Schüler/innen sollen zunächst aus der frontalen Schrittstellung werfen. Dazu stellen sie sich in Wurfrichtung auf und halten den Tennisring/ Fahrradreifen wie zuvor geübt in der Wurfschulter. Durch einmaliges Schwingen des gestreckten Wurfarms nach hinten (Blickrichtung bleibt nach vorne gerichtet, Hand bleibt auf Schulterhöhe) und schnelles Vorbringen der Schulter sowie Nachschleppen des gestreckten Wurfarms wird das Wurfgerät ausgeworfen.

Wird das „Schleppen“ des Wurfarms beherrscht, kann der Wurf aus der Wurfauslage ausgeführt 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. Wie zuvor erfolgt dann ein Vorbringen der Schulter, der Wurfarm wird nachgeschleppt.

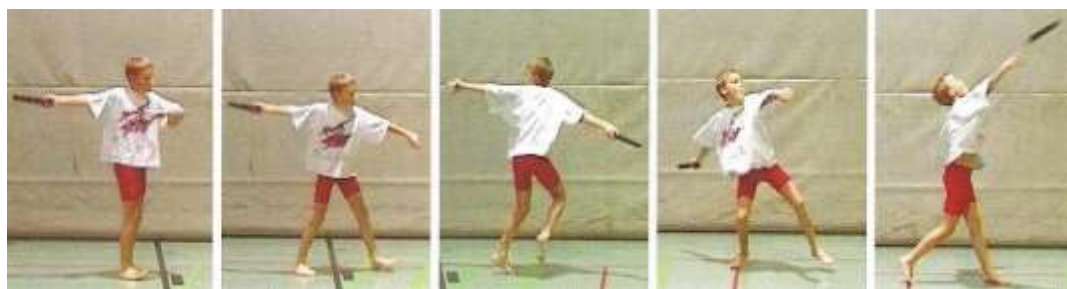


#### 4) Drehen und Werfen

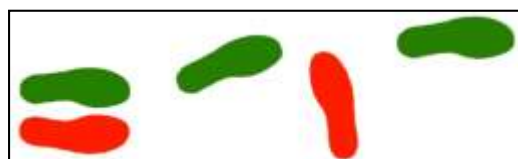
Material: Tennisringe/ Fahrradreifen (alternativ: Kinderdisken), Diskuskäfig (oder andere Absicherung, z.B. engmaschiges Fußballtor)

Die ganze Drehung erfolgt mit drei Schritten. Bei Rechtshändern erfolgt die Drehung links herum. Die Drehung beginnt mit Blick in Wurfriechtung (FüÙe nebeneinander) und hoch und nach hinten gehaltenem gestrecktem Wurfarm. Während der gesamten Drehbewegung wird der Wurfarm nachgeschleppt. Die Endposition ist die frontale Schrittstellung, bei der die Wurf Schulter und der Wurfarm möglichst lange zurückgehalten werden. Der Abwurf erfolgt dann wie gewohnt.

Aus der Ausgangsposition 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 Wurfriechtung weggedreht. Der linke Fuß macht nun einen weiteren Schritt nach vorn und wird dabei in Wurfriechtung gestellt; aus der Position beginnt die Wurfbewegung.

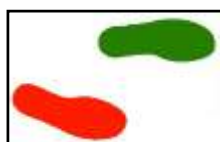


Drehung:



In der Abwurfposition sollte der vordere Fuß seitlich versetzt zum hinteren Fuß stehen. Um diese Position leichter zu erreichen, kann es hilfreich sein, dass sich die Schüler/innen bereits vor Beginn der Drehbewegung leicht nach links (Rechtshänder) drehen. Die FüÙe zeigen dann nicht mehr in Wurfriechtung.

Fußstellung Abwurf:



## Schwerpunkt: Stoß

### 1) Druckpass

Material: Medizinbälle, Badmintonnetz

Die Schüler/innen stehen sich in ausreichend Abstand paarweise gegenüber. Als Höhenorientierung ist zwischen ihnen ein Badmintonnetz gespannt. Nun sollen die Schüler/innen aus dem Stand (parallel oder Schrittstellung) einen Medizinball als Druckpass über das Netz zu ihrem Partner stoßen.

Der Medizinball 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 über das Netz gepasst.



### 2) Einarmiger Stoß

Material: Medizinbälle, Badmintonnetz, evtl. geeignete Ziele

Die Schüler/innen stehen sich in ausreichend Abstand paarweise gegenüber. Als Höhenorientierung ist zwischen ihnen ein Badmintonnetz gespannt. Nun sollen die Schüler/innen aus der Schrittstellung einen 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.

Die Stoßbewegung beginnt mit der Streckung des hinteren Beines. Dann beginnt die Armbewegung mit einer schnellen Streckbewegung des Stoßarmes nach vorne oben. Der Medizinball wird bis in die Fingerspitzen von der Stoßhand geführt. Während der gesamten Stoßbewegung bleibt der Ellbogen hinter der Hand und zeigt nach außen.

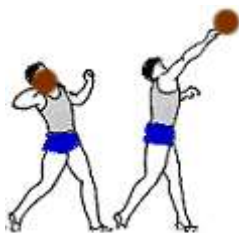


Abb.: [www.sportpaedagogik-online.de](http://www.sportpaedagogik-online.de) (modifiziert)

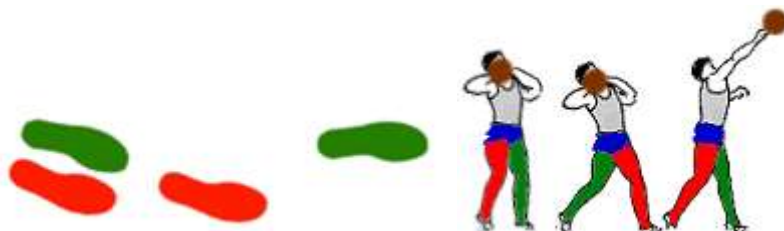
Als Alternative kann diese Übung auch als Zielstoßen durchgeführt werden. Die Ziele sollten sich dabei mindestens auf Kopfhöhe der Schüler/innen befinden.

### 3) Frontaler Stoß aus dem Angehen

Material: Medizinbälle (alternativ: leichte Kugeln), ggf. Badmintonnetz

Als Fortführung der o.g. Übung erfolgt ein frontaler Stoß aus dem Angehen. Die Schüler/innen halten den Medizinball wie gewohnt neben dem Kopf. Vor der Stoßbewegung dürfen sie nun zwei Angehschritte (rechts, links beim Rechtshänder) ausführen. Während der Angehbewegung bleibt der Ellbogen der Stoßhand außen.

Die Angehschritte können mit zunehmender Bewegungssicherheit schneller gesetzt werden. In der nächsten Übungsphase dürfen sich die Schüler/innen während der Angehbewegung leicht von der Stoßrichtung wegdrehen. Die Ausstoßbewegung wird dann über das Vorbringen der Hüfte eingeleitet.



### 4) Standstoß

Material: Medizinbälle (alternativ: leichte Kugeln), Badmintonnetz, geeignete Ziele

Wird die Stoßbewegung beherrscht, kann der Stoß aus der Stoßauslage ausgeführt werden. Dazu drehen sich die Schüler/innen in der Schrittstellung von der Stoßrichtung weg, sodass der Rücken in Stoßrichtung zeigt. Der Gegenarm stützt weiterhin den Medizinball. Die Bewegung beginnt durch die Streckung des Druckbeins (rechts beim Rechtshänder) sowie das Vordrehen des Körpers über die Hüfte. Aus der so erreichten frontalen Schrittstellung wird der Medizinball wie zuvor ausgestoßen.

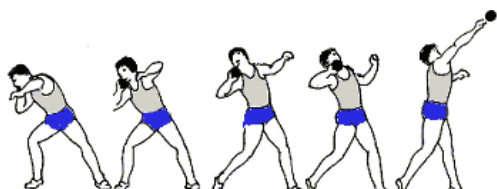


Abb.: [www.sportpaedagogik-online.de](http://www.sportpaedagogik-online.de)

---

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