

5. Werfen

5.1 Ich kann werfen

Vorüberlegungen



Das Werfen ist sicher eine der ältesten Bewegungsformen, wenn man insbesondere an das Speerwerfen denkt. Bereits aus der Altsteinzeit liegen mit den „Schöninger Holzspeere“ Wurfspere vor, die mit einem Alter von 400 000 Jahren angegeben werden. Mit Gewissheit gehörten damals die besten Werfer zum angesehensten Personenkreis, da mit treffsicheren Würfen das Überleben für eine Zeit lang gesichert war. Vor diesem Hintergrund hat die neben stehende Abbildung für unsere Grundschüler hohen Aufforderungscharakter: Das Wildschwein soll nämlich in kürzester Zeit „erlegt“ werden.

Werfen kann doch jeder! – Stimmt, aber in der Schule sollen diese oft gering entwickelten Bewegungserfahrungen durch ein vielfältiges Bewegungsangebot erweitert werden. Im Folgenden wird ein Lernweg aufgezeigt, den man in der Grundschule erfolgreich beschreiten kann.

Zunächst verschafft sich die Lehrkraft bei den Kindern einen Überblick über den Ist-Stand.

- Die **Grundform der Bewegung** wird überprüft, indem ein „Gerätetest“ durchgeführt wird. Dabei lernen die Kinder unterschiedlichste Wurfgegenstände und deren Flugeigenschaften kennen.
- Durch **elementare Handlungskombinationen** wird das Werfen z.B. mit dem Laufen verbunden, dabei werden die koordinativen Fähigkeiten verbessert.
- **Differenziertere Bewegungsabläufe** können durch vielfältigste Aufgabenstellungen (z. B. an Wurfstationen) erreicht werden.
- Der **Weg zur Feinform** führt über spezielle Übungen, die hier aufgezeigt werden. Wobei es nur wenigen Kindern frühestens am Ende der Grundschulzeit möglich sein wird, den Schlagwurf in Perfektion zu beherrschen.

Zusätzlich zu den oben ausgeführten Leitlinien sollen für die Übungsauswahl folgende Prinzipien berücksichtigt werden:

- **Vielseitigkeit:** Variation der Wurfgeräte: leicht/schwer, gute/schlechte Flugeigenschaften, Intensität, Abstand, Höhe
Variation der Wurftechnik: Drehwurf, Schockwurf
- **Sicherheit:** Der Sicherheitsaspekt wird bei den einzelnen Übungsbeispielen angesprochen (z. B. Wurf nur auf Signal der Lehrkraft in die vorgegebene Wurfriechtung; kein Werfen in der Gasse mit harten Wurfgegenständen).

Lehrplanbezug

1.4.1/2.4.1 spielerische Bewegungserfahrungen zum Werfen, Fangen, Rollen, Prellen und Stoßen von Bällen aller Art sammeln

3.4.3 Vielseitige Wurferfahrungen

Praxisbausteine

Flugtauglichkeits-Test



Für den Test werden die Wurfgeräte je einmal auf verschiedenen Stationen verteilt.

Die Würfe können in unterschiedlichsten Positionen ausgeführt werden: sitzend, kniend, stehend, linker und rechter Arm, beidarmig, von unten, von oben, seitlich aus der Drehung, aus dem Anlauf, ...

In der abschließenden „**Flugkonferenz**“ wird geklärt: Welches Gerät fliegt am besten?

Warum?

Liegt es neben dem Gerät auch an mir?

Liegt es an meiner Wurfart(-position)?

ab Klasse 1

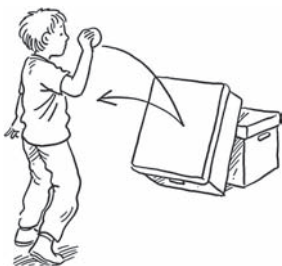
alle möglichen Wurfgeräte (kleine, große, harte, weiche Bälle, auch Federbälle, Schweifbälle, Tennisringe, Wurfstäbe, etc.)



Auf Signal der Lehrkraft wird von der Mittellinie der Halle nach links und rechts geworfen. Erst wenn alle Wurfgeräte weg sind, werden sie auf Signal der Lehrkraft wieder eingesammelt.

S
T
O
P
P

Der Ball und ich



- Gymnastikball links und rechts prellen
- Wer prellt den Ball am höchsten?
- Hand – Boden – Himmel – Hand
- Hand – Boden – Wand – Hand
- Hand – schräg gestellter Kleinkasten – Hand

ab Klasse 2

Gymnastikbälle,
Tennisbälle



Der Ball – du – und ich (Partnerübungen)

- Partner 1 (P 1) prellt zu P 2, der fängt immer
- P 1 prellt in den am Boden liegenden Gymnastikreifen zu P 2, Wechsel des Wurfarms
- P 1 prellt beidarmig in den Gymnastikreifen zu P 2
- P 1 wirft an die Wand – P 2 fängt den Rebound
- P 1 prellt auf den Boden – Ball springt an die Wand – P 2 versucht zu fangen
- P 1 prellt auf Boden – Ball springt an die Wand – zurück zum Boden – zum Schluss versucht P 2 zu fangen (anspruchsvoll)

ab Klasse 2

Gymnastikbälle, Reifen



Variante für das Freigelände: „Ziehharmonika-Wurf“

P 1 und P 2 stehen sich an der Mittellinie des Sportplatzes in ca. 5 m Entfernung gegenüber; P 1 wirft einen Tennisball zu P 2. Dieser „fängt“ mit einer umgedrehten Pylone, die er als Trichter benützt.

Wird der Ball erfolgreich gefangen, gehen beide Partner einen Schritt zurück. Wird nicht erfolgreich gefangen, gehen beide einen Schritt vor.

Schweifbälle eignen sich für diese Übung gut, da sie nicht weit wegrollen.

T
I
P
P

Extra: Bewegungserlebnis Drehwurf

Die ersten Erfahrungen für das Bewegungsmuster des Drehwurfes sollten schon in der Grundschule erschlossen werden. Beim Dreh- oder Schleuderwurf wird das Wurfgerät im Gegensatz zum Schlagwurf um die Körperlängsachse geschwenkt oder gedreht. Diese koordinative Leistung kann bereits in der 3. und 4. Klasse spielerisch geübt werden. Durch eine spielerische Heranführung an den Bewegungsablauf des Drehwurfes wird das „Wurfrepertoire“ der Kinder um diese wichtige Dimension erweitert.

ab Klasse 3

zur Auswahl: Tennisringe, Bälle im Ballnetz (= Schleuderball), Tennisball im Socken, Gymnastikball im Stoffbeutel, Fahrradreifen von Kinderrädern (große Stabilität des Wurfgerätes mit 20“-Reifengröße)

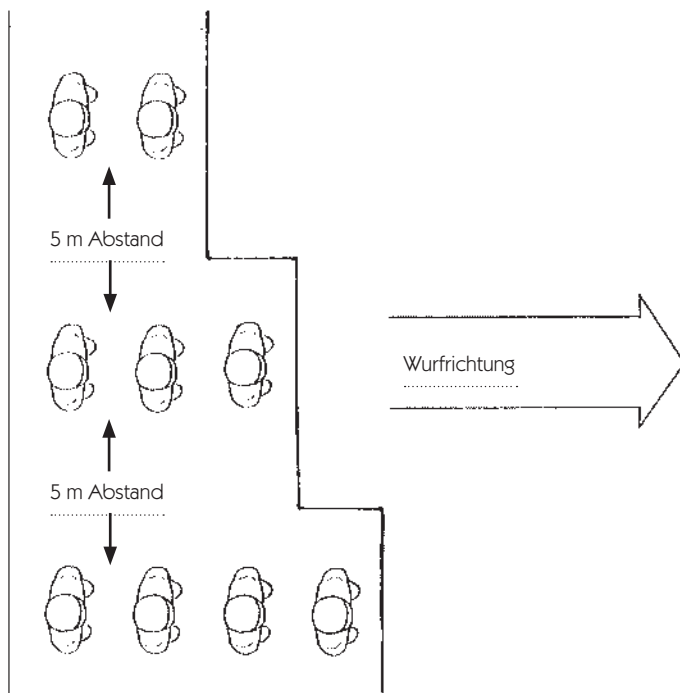
Folgende Vorgehensweise hat sich bewährt:

- Standwurf aus der Wurfauslage, frontal zur Wurfriechung
- Standwurf mit Ausgangslage seitlich zur Wurfriechung



Die Schüler stehen versetzt mit einem Mindestabstand von 5 m zu den Nachbarn. Geworfen wird nur in eine Richtung. Der Sportplatz ist geeigneter als die Halle (Platzbedarf)!

**S
T
O
P**



Werfen an Stationen

An den Stationen erhalten die Kinder durch gezielte Gerätearrangements vielseitige Bewegungsreize und verbessern damit ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten speziell im Werfen.

Station 1: Die Fensterwürfe

Bei den Fensterwürfen sitzen oder knien die Kinder beim Werfen, dabei wird ihnen bewusst, dass beim Werfen der gesamte Körper vom Fuß bis zur Hand eingesetzt werden muss.

Station 2: Der Rebound

Gelernt wird an dieser Station der gezielte, dosierte Wurf.

Station 3: Die Maskenparade

An dieser Station ist der gezielte, scharfe Wurf erforderlich, damit die Gegenstände abgeworfen werden können.

Station 4: Das tönende Blech

Angestrebt wird der hohe, scharfe Wurf, damit der Klangkörper (Blech, Glöckchen) auch zum Klingen kommt.

Nach dem Durchlauf durch die Stationen sind die Schüler der Jahrgangsstufe 3 und 4 zum Werfen motiviert und lassen sich gerne die **Zehnerprobe** als Hausaufgabe geben.

ab Klasse 3–4

KV Stationskarten
(Seite 73f.), Material
siehe Stationskarten,
KV Zehnerprobe:
Wurfpass (Seite 77)

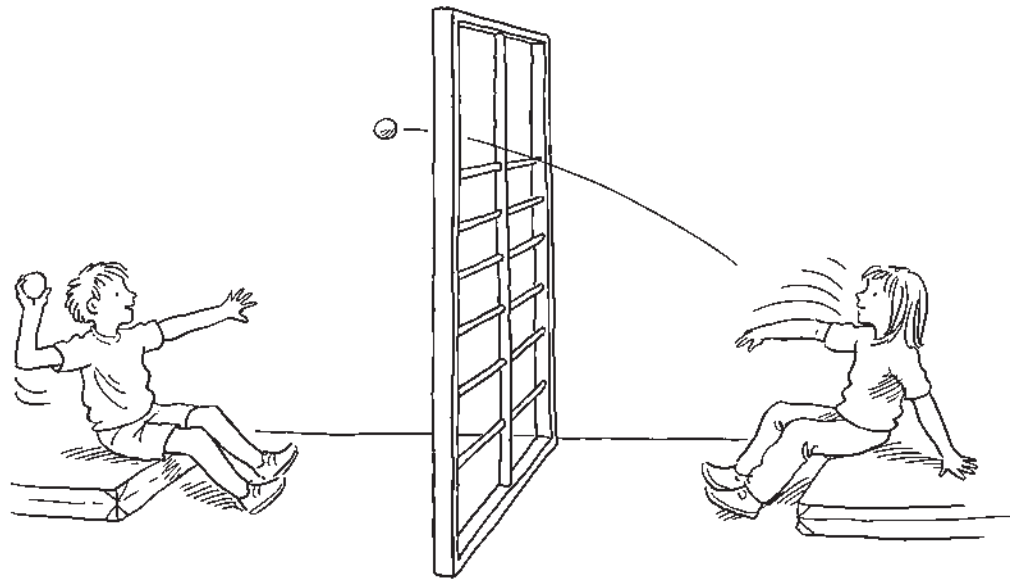


- Die Wurfrichtung muss immer gegen die Wand (Hallenaußenseite) ausgerichtet werden.
- Umherrollende Bälle sind zu vermeiden (z. B. durch Abgrenzung mit Langbänken, Tau, Matten; durch ein Materialdepot mit Kästen, Reifen).

S
T
O
P
P



Die Fensterwürfe



Ausgefahrene Sprossenwand, 2 Matten, verschiedene Bälle und Wurfmaterialien



Aufgabe:

2 Schüler werfen sich sitzend Tennisbälle oder andere Materialien durch bzw. über die Sprossenwand zu.

Varianten:

- Werfen aus verschiedenen Positionen (z. B. Kniestand, Seitstand)
- Werfen mit linker, rechter Hand oder beidhändig
- Paare werfen sich die Gegenstände gleichzeitig (z. B. überkreuz) zu
- Der Schüler sagt vor dem Wurf an, durch welche Sprosse er wirft/der Partner gibt dies vor.

Stationskarte 1

Die Fensterwürfe

Bei mehr als 2 Schülern pro Station sind weiche Wurfgeräte einzusetzen.

**S
T
O
P
P**