

1.11 Zielball-Zirkel



Anforderungsschwerpunkte

- verschiedene Bälle mit unterschiedlichsten Techniken (werfen, schießen, rollen, pritschen) koordiniert und konzentriert ins Ziel bringen
- ausdauernd, schnell und gewandt Bälle zum Üben zurück befördern

Material

1 Gymnastikball | 1 Handball | 1 Basketball | 1 Volleyball | 1 Medizinball (3 kg) | 1 Medizinball (5 kg) | Sandsäckchen | 1 Fußball | 2 offene Turnkästen | 1 Teamleibchen an einem Basketballkorb-Netz | 1 umgedrehter Kasten | 2 Turnkästen | 1 Gymnastikring | Sprungseile | 2 Handballtore | 1 Zauberschnur oder -band | Scoreboard (Matchkarte „Sammelliste“)

Ablauf

Die Sportklasse wird in zwei Mannschaften geteilt. Jeweils zwei Schüler jeder Mannschaft besetzen eine Station. Während ein Schüler die Bewegungsaufgabe eine Minute lang durchführt, bringt sein Partner so schnell wie möglich den Ball zum Üben zurück, um diesem viele Versuche zu ermöglichen. So absolviert jeder der vier Akteure nacheinander die Stationsaufgabe von der Abwurfmarkierung aus, bevor zur nächsten Station gewechselt wird. Die Einzelergebnisse werden auf dem Scoreboard notiert und letztendlich zum Gesamtergebnis addiert. Es gewinnt die Mannschaft, die die meisten Treffer erzielt hat.

Technik

Station 1: Gymnastikball per Überkopfwurf über Wandkontakt in einen offenen Turnkasten

Station 2: Handball per Schlagwurf auf ein am Korbnetz hängendes Teamleibchen

Station 3: Sandsäckchen in einen umgedrehten Kastendeckel

Station 4: Basketball per einhändigem Korbwurf in den Korb

Station 5: Medizinball (5 kg) durch ein Turnkastentor rollen

Station 6: Volleyball in einen offenen Turnkasten pritschen

Station 7: Fußball per Innenseitstoß durch einen Gymnastikreifen schießen

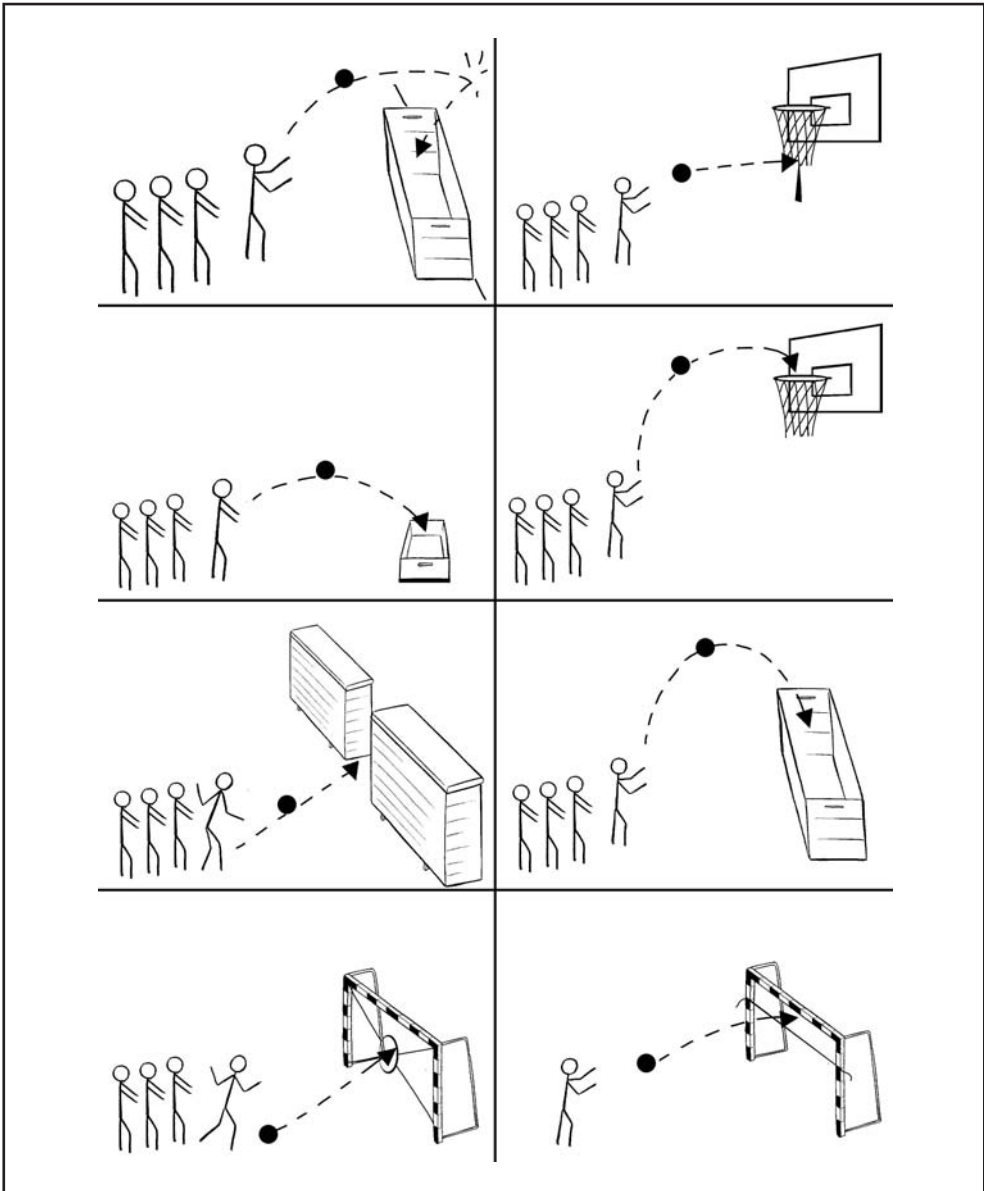
Station 8: Medizinball (3 kg) per Druckwurf über ein gespanntes Band ins Handballtor werfen

Sicherheit

Die Stationen müssen so aufgebaut werden, dass „verirrte“ Bälle ins Leere fliegen.

Tipp

Der Altersstufe angemessene, flotte Musik bringt Schwung in das Spiel.



Varianten

- Der Zirkel wird als Einzel- oder Doppelwettkampf durchgeführt.
- Die Wurfabstände variieren je nach Leistungsniveau.
- Die Übungszeit wird verändert.

Reflexion

Wie lassen sich die Bewegungsunterschiede der einzelnen Wurftechniken beschreiben?

Winni Dombroth: 45-Minuten-Spiele für den Sportunterricht Klassen 5-12
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Augsburg

Aus dem Werk 07747 "45-Minuten-Spiele für den Sportunterricht 5-12" BN: 07747 – Auer Verlag - AAP Lehrerfachverlage GmbH, Augsburg

2.4 Takeshi-Run



Anforderungsschwerpunkte

- Gymnastikbälle mit der Schlagwurftechnik gezielt und scharf werfen
- ausdauernd laufen
- sich gewandt in einem Hindernisparcours bewegen
- peripheres Sehen entwickeln
- geworfenen Bällen beweglich und reaktionsschnell ausweichen
- verstärkte Beanspruchung von Rumpf- und Armmuskulatur

Material

20 Gymnastikbälle in 2 umgedrehten Minikästen | 2 Weichbodenmatten | 4 Turnkästen | 1 Sprossenwand | 1 Tau | 5 Turnmatten | 4 Langbänke | 6 Pylonen | 2 Trainingsstangen | 30 Gymnastikreifen | Scoreboard (Matchkarte „Sammelliste“)

Ablauf

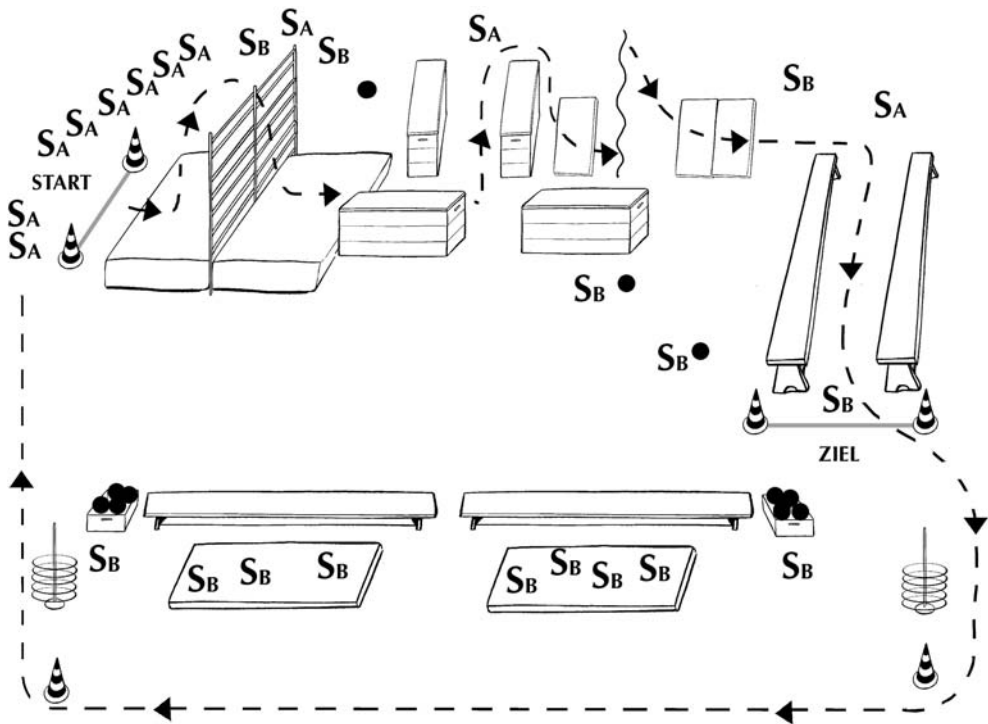
Die Klasse wird in zwei Mannschaften eingeteilt, die Werfer und die Läufer. Die Werfer beziehen auf Turnmatten hinter zwei Langbänken Stellung und versuchen, mit den in den Kästen liegenden Bällen die Läufer abzuwerfen. Diese wiederum versuchen, den Parcours von der Startlinie aus zu überwinden: Sie überklettern eine Sprossenwand, laufen durch einen Kastentunnel (mit oder ohne Deckel), überwinden Turnmatten mit einem Tau und laufen zwischen zwei Langbänken hindurch (alternativ darüber). Geworfene Bälle werden von Mitgliedern der Werfer zu den Schützen zurückgeworfen, wobei hierbei kein Läufer abgeworfen werden darf. Wird ein Läufer während der Parcoursüberwindung von einem Ball berührt, muss er die Runde zwar vollenden und einen erneuten Versuch starten, darf aber keinen Gymnastikreifen ablegen. Denn nur wer die Ziellinie überquert ohne getroffen worden zu sein, nimmt von der Trainingsstange 1 einen Gymnastikreifen und legt ihn über die Trainingsstange 2. Nach acht Minuten werden die Reifen gezählt, die Teams wechseln. Insgesamt gibt es zwei Durchgänge.

Technik

Idealerweise kommt bei diesem Spiel der Schlagwurf zum Einsatz.

Sicherheit

Alle Hindernisse des Parcours sind auf Sicherheit zu überprüfen und mit Matten zu sichern. Die Distanz von Wurfern zu Läufern sollte nicht zu gering sein, da ansonsten die Bälle mit zu großer Wucht treffen.



Tipps

- Nicht am Spiel teilnehmende Schüler können als Kampfrichter eingesetzt werden. Sie entscheiden über Treffer und überwachen das Ablegen der Gymnastikreifen.
- Die Entfernung der Werfer zu den Läufern muss dem Wurfvermögen angepasst werden, sollte aber zehn Meter nicht übersteigen.
- Maximal drei Läufer befinden sich gleichzeitig im Parcours.

Varianten

- Bei obigem Parcours wird verstärkt die Rumpf- und Armmuskulatur beansprucht. Mithilfe anderer Hindernisse können auch andere Schwerpunkte gelegt werden.
- Die Zeit für einen Durchgang kann verkürzt, die Anzahl der Durchgänge dafür erhöht werden.

Reflexion

Wie kann ich den Parcours so umgestalten, dass der Schwerpunkt auf der Beanspruchung der Beinmuskulatur liegt?

IV. Turniersysteme und Matchkarten

Matchkarte „Sammelliste“

Team	Strichliste Punkte / Treffer / Läufe	Punkte / Zeit total
A		
B		
C		
D		
E		
F		
G		
H		
I		
J		

Platzierung	
1. Sieger	Team ____
2. Sieger	Team ____
3. Sieger	Team ____
4. Sieger	Team ____
5. Sieger	Team ____

Winni Dombroth: 45-Minuten-Spiele für den Sportunterricht Klassen 5–12
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Augsburg

Aus dem Werk 07747 "45-Minuten-Spiele für den Sportunterricht 5-12" BN: 07747 – Auer Verlag - AAP Lehrerfachverlage GmbH, Augsburg