

Das Werfen

Laufen, Springen und **Werfen** gehören zu den natürlichen Bewegungsformen von Kindern.

Gerade im Spiel kommt die soziale Komponente des Werfens zum Tragen, da es hier um das Miteinander in der Gruppe oder mit einem Partner geht.

In Bezug auf die Motorik werden hier wichtige Grundlagen im koordinativen und konditionellen Bereich geschaffen.

Die hier vorgestellten Spiele beinhalten Elemente des kräftigen, schnellen und zielgenauen Werfens.

Die Spiele sollen der Verbesserung der Wurftechnik, Wurfgewandtheit, Wurfgenauigkeit und Wurfstärke dienen. Mit dieser Kartei sollen die motorischen Grundfertigkeiten des Werfens ausgeprägt und gefestigt werden und die Kinder sollen Wurfsicherheit erlangen.

Durch die Benutzung unterschiedlicher Wurfobjekte können die Kinder den Umgang mit unterschiedlichen Wurfmaterialien und deren unterschiedlichen Flugeigenschaften sammeln.

Werfen findet immer mit dem ganzen Körper statt, genauer gesagt erfolgt die auszuführende Bewegung über die Beine, die Hüfte, den Rumpf, die Schultern, die Arme und die Hände bzw. die Hand (je nachdem ob ein- oder beidhändig geworfen wird).

Die Grobform des Schlagballweitwurfs sollte in möglichst vielen Spielen von den Kindern angewendet werden. Damit diese ihnen auch geläufig ist, sollte man die Grobform mit ihnen vorher ausprobieren und diese demonstrieren. Es empfiehlt sich nach Spielen oder vor Spielen immer wieder mit einer Skizze oder einer Demonstration derselbigen darauf zu verweisen.

Die Grobform des Schlagballweitwurfs besteht aus drei Phasen:

Phase 1: Ausgangslage

Der Wurfarm ist weit nach hinten gestreckt und die Wurfhand befindet sich oberhalb der Schulter. Das Bein der Wurfhand ist leicht gebeugt, das Gegenbein steht dagegen weit vorne (Schrittstellung).



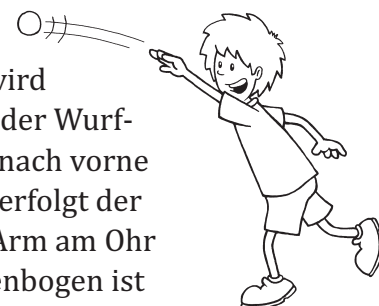
Phase 2: Zielanvisierung

Der freie Arm ist gestreckt und zeigt die Wurfrichtung an.

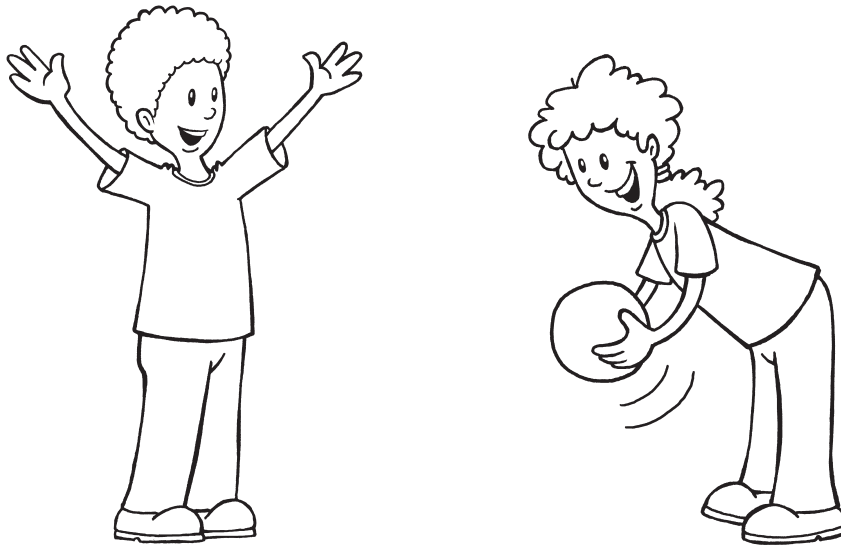


Phase 3: Abwurf

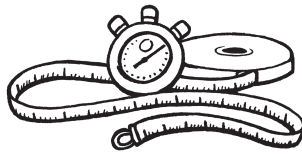
Das gebeugte Bein wird gestreckt. Die Hüfte der Wurfarmseite wird aktiv nach vorne gebracht. Erst dann erfolgt der Abwurf, indem der Arm am Ohr vorbeizieht. Der Ellenbogen ist hochgestellt.



Spiele zum Werfen



 Britta Buschmann: 77 Sportspiele zur Leichtathletik
© Persen Verlag, Buxtehude



Hühnerleiter



Es werden zwei Teams gebildet. Diese zwei Mannschaften stehen sich in einem ca. 15 × 15 m großen Feld gegenüber. In der Mitte des Feldes stehen zwei Langbänke auf einer Linie. Jeder Mannschaft wird eine Bank zugewiesen. Die beiden Mannschaften versuchen sich nun gegenseitig mit einem Softball abzuwerfen. Wer getroffen wurde, muss sich auf die Bank seiner Mannschaft setzen (in der Reihenfolge des Abwurfs). Fängt die eigene Mannschaft einen Ball, kann jeweils ein Spieler (in der Reihenfolge des Abwurfs) wieder ins eigene Feld zurück.

Je mehr Softbälle ins Spiel gebracht werden, desto höher wird die Bewegungs- und Wurfintensität des Spiels. Bei jüngeren Klassen empfiehlt es sich allerdings, die Ballanzahl auf ein bis zwei Bälle zu beschränken.

Material: Zwei Langbänke, 1 oder mehrere Softbälle
Anforderungen: Ausdauer, Kooperation, Kraft, Reaktion, Wurftechnik (Ziel- und Weitwurf)
Ort: Turnhalle, Gelände
Klasse: 1–4

 Britta Buschmann: 77 Sportspiele zur Leichtathletik
© Persen Verlag, Buxtehude



1 von 77

Thronball



Es werden zwei Mannschaften gebildet. Ein Medizinball wird auf einen vierteiligen Kasten (Thron) gelegt und in die Mitte des Feldes (Basketballfeldgröße, sollten die Kinder noch nicht so weit werfen können, empfiehlt es sich, das Spielfeld etwas zu verkürzen) gestellt. Die beiden Teams nehmen nun jeweils auf den Außenlinien des Feldes nebeneinander Aufstellung. Jedes Kind erhält einen Ball. Die Mannschaften versuchen auf ein gemeinsames Startzeichen hin, den Medizinball vom Thron zu werfen. Die Kinder dürfen sich die Bälle jederzeit aus der eigenen Spielfeldhälfte nehmen. Geworfen werden darf aber immer nur von der Außenlinie. Welche Mannschaft schafft es, den Ball zuerst vom Thron zu werfen?

Material: 1 vierteiliger Kasten, 1 Medizinball, 1 Softball pro Kind
Anforderungen: Kooperation, Kraft, Wurftechnik (Ziel- und Weitwurf)
Ort: Turnhalle
Klasse: 1–4



Beschützer



In einem Feld (ca. 10 × 10 m) steht in der Mitte ein Kegel. Zwei Kinder haben die Aufgabe, den Kegel vor dem Umfallen zu beschützen. Sie dürfen sich innerhalb des Feldes frei bewegen, den Kegel aber nicht berühren. Um das Feld herum stehen ca. acht Kinder, die mit 3 Softbällen versuchen, den Kegel umzuwerfen. Wer den Kegel trifft, wird zum neuen Beschützer und wechselt mit einem anderen Beschützer die Rollen.

Das Spiel kann auf mehreren Feldern gleichzeitig gespielt werden.

Material: 1 Kegel, 3 Softbälle
Anforderungen: Kraft, Reaktion, Wurftechnik (Ziel- und Weitwurf)
Ort: Turnhalle, Gelände
Klasse: 1–4

