



3. Wurferschulung

Standwurf

- Für Rechtshänder: Der Ball wird mit der rechten Hand von rechts hinten nach vorne geholt und in einem leichten Bogen nach vorne geworfen. Dabei ist es wichtig, den Arm mit dem Ball weit hinter (und oberhalb) der rechten Schulter zu halten und dann den Arm mit Kraft nach vorne zu stoßen. Bei Beginn des Wurfes liegt das Körpergewicht überwiegend auf dem rechten Bein. Durch die Wucht des Wurfes verlagert sich das Gewicht auf das linke Bein. Das rechte Bein macht dabei einen Schritt nach vorne.
- Für Linkshänder: Der Ball wird mit der linken Hand von links hinten nach vorne geholt. Das Körpergewicht liegt zu Beginn auf dem linken Bein. Beim Wurf erfolgt die Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein. Das linke Bein macht dabei einen Schritt nach vorne.

Werfen mit Anlauf

- Für Rechtshänder: Anlauf mit links, rechts, links. Bei den ersten beiden Schritten wird der Schlagball wie beim Werfen ohne Anlauf mit der rechten Hand über der rechten Schulter platziert. Beim dritten Schritt wird der Ball kräftig nach vorne gestoßen. Zuerst im Gehen üben, dann aus dem Schwung im Laufen.
- Für Linkshänder: Anlauf mit rechts, links, rechts. Bei den ersten beiden Schritten wird der Schlagball mit der linken Hand über der rechten Schulter platziert.

Mögliche Fehler und Korrekturen

- Der Ball wird direkt in den Boden geworfen → Korrektur: Ball früher loslassen.
- Der Ball fliegt zu steil nach oben → Korrektur: Ball etwas später loslassen.
- Der Ball weicht zur Seite aus → Korrektur: Arm gerade nach vorne führen.



Ziele

- verschiedene Wurftechniken einüben
- Zielwerfen: hoch und weit werfen
- Spaß am Zuwerfen
- spielerische Ausdauerförderung (durch Zurückholen der geworfenen Gegenstände)
- Verbesserung der Koordination



Inhalte

- verschiedene Wurftechniken kennenlernen
- koordiniertes Werfen mit und ohne Anlauf
- Materialerfahrung: Wie fliegt was?
- Basteln eines Schweißballs
- Basteln von kleinen Spaßbällen



Stundenverlauf 1: Werfen in der Halle

Einstimmung

Materialerfahrung: Freies Bewegen in der Halle mit selbstgebastelten Bällen. Das benötigte Material ist immer für einen Schüler angegeben:



Schweifball	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ein alter Tennisball • 40 cm Baustellenabspermband • Teppichmesser <p>Anleitung: Den Tennisball mit dem Teppichmesser 1 cm aufschlitzen. In dieses Loch wird das mit einem deutlichen Knoten versehene Baustellenband hineingedrückt. Die Außenhaut des Balles sorgt für eine feste Verbindung.</p>
Spaßball	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kastanie (oder ein kleiner Stein, eine kleine Kartoffel ...) • Stoff- und Wollreste • Papiertaschentuch bzw. Serviette • Schere <p>Anleitung: Die Kastanie in das Papiertaschentuch wickeln, mit einem kleinen Stück Stoff überziehen und zubinden. Der hinten überhängende Stoff kann in Streifen geschnitten werden. Einen ca. 50 cm langen Wollfaden doppelt nehmen und mit hineinbinden (als Griff). So kann der Spaßball sowohl als Schlag- als auch als Schleuderball benutzt werden.</p> <p>Variation: Beim Zubinden des Stoffes einige schmale Krepppapierstreifen mitfassen, die als Schwanz hinten heraushängen.</p>
Eierball	<p>Material: zwei Luftballons</p> <p>Anleitung: Zwei Luftballons ineinander stecken. Den inneren Luftballon mit ganz wenig Wasser füllen (ca. 5–10 mm). Gut verknoten! Den äußeren Luftballon halbvoll mit Luft füllen. Dieser Ball ist ein unberechenbarer Flugball. Damit zu spielen ist sehr lustig!</p>

Hauptteil (Zielwerfen – Weitwerfen)

Material	verschiedene Bälle, Kreppband oder Kreide, ein Kasten
Organisation	<p>Die Schüler in fünf Gruppen einteilen. In der Halle fünf Zonen festlegen und je einer Gruppe zuweisen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zone 1: Ballweitwurf aus dem Stand • Zone 2: Ballweitwurf aus dem Lauf (drei bis fünf Schritte Anlauf; Abwurfpunkt markieren!) • Zone 3: Ballzielwurf auf den Boden (in einen Kasten oder auf einen markierten Kreis) • Zone 4: Ballzielwurf an die Wand • Zone 5: Ballzielwurf in Kastenteile
Ablauf	Alle Schüler üben in ihrer Zone mit verschiedenen Bällen. Aus Sicherheitsgründen dürfen die Bälle erst wieder geholt werden, wenn alle Bälle verschossen worden sind. Nach drei Minuten rückt jede Gruppe eine Zone weiter.
Variation	mit der anderen Hand werfen, beidhändig werfen ...

Ausklang (Ritterturnier)

Material	Bälle, fünf Reifen (frei hängend an Ringen oder zwischen Geräten eingeklemmt)
Ablauf	Fünf Mannschaften versuchen, im Wettstreit möglichst viele Bälle durch ihren Ring zu werfen. Jeder Treffer wird laut gezählt.
Tipp	Vor Beginn des Spiels miteinander die Spielregeln festlegen und bei Bedarf verändern. Das Spiel kann durch zusätzliche Laufaufgaben noch bewegungsintensiver gestaltet werden.



4. Gaudi-Olympiade



Ziele

- Schulung von Kondition, Sprungkraft, Koordination und Reaktion
- Spaß erleben ohne Leistungsgedanke
- erlebte Bewegungsideen zu Hause mit Freunden weiterführen



Inhalte

- ungewöhnliche Spiele mit ungewöhnlichem Material
- miteinander Aufgaben bewältigen
- ein Spiel- oder Sportfest vorbereiten
- Entfernungen messen und vergleichen (Verbindung von Mathematik und Sport)
- Verantwortung übernehmen und faires Verhalten üben



Tip

Die folgenden Bewegungsideen sind für den Aufenthalt im Freien gedacht. Am besten dafür geeignet ist ein Sportplatz (Wiese). Die meisten Übungen sind auch auf einem Hartplatz oder in der Turnhalle durchführbar. Bei einigen Spielen sollte dann jedoch darauf geachtet werden, dass Gegenstände auf glattem Untergrund wegrutschen können und gelenkschonend gesprungen wird (gutes Abfedern in den Knien, Verwendung von Matten). Die Spiele sind einzeln im Rahmen einer Sportstunde oder eines Schulausfluges (Wandertag) durchführbar.

Sollten die Ideen als Olympiade durchgeführt werden, ist ein Zeitraum von mindestens zwei Schulstunden nötig. Laufkarten, Urkunden und evtl. kleine Preise motivieren die Schüler.



Stundenverlauf

Einstimmung

Materialtransport

Material	200 Wäscheklammern
Organisation	Die Wäscheklammern befinden sich in der Mitte des Spielfeldes. Die Schüler in vier Mannschaften einteilen. Jede Mannschaft wohnt in einem Haus im gleichen Abstand zur Mitte (Platz mit einer Klammer markieren).
Ablauf	Auf Kommando transportieren alle Mitspieler möglichst viele Klammern in ihr Haus. Dabei darf immer nur eine Klammer pro Schüler transportiert werden (rückenschonend aufheben, nicht werfen). Am Ende des Spieles die Klammern zählen und die Ergebnisse vergleichen. Mehrmals wiederholen.
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • mit anderen Materialien spielen • Hindernisse in den Weg stellen • Material ohne Festhalten auf dem Handrücken (Kopf ...) transportieren

Pass auf

Material	zwei Bälle
Organisation	Die Schüler in zwei Gruppen einteilen. Jede Gruppe bildet einen großen Kreis. Abzählen von 1 bis 4.



Ablauf	<p>Ein Schüler befindet sich in der Mitte des Kreises. Er ruft eine Zahl von 1 bis 4 und wirft gleichzeitig seinen Ball so hoch wie möglich. Alle Schüler mit der aufgerufenen Zahl versuchen, so schnell wie möglich in die Mitte des Kreises zu laufen und den Ball zu fangen. Wer als Erster den Ball erreicht, darf eine neue Zahl rufen, die anderen laufen einmal flott um den Kreis und stellen sich dann wieder auf ihren Platz.</p> <p>Wichtig: Der oder die Schüler in der Kreismitte, die gerade den Ball werfen, müssen die Kreismitte sofort verlassen und darauf achten, nicht mit den anderen (die den Ball fangen wollen) zusammenzustoßen.</p>
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Schüler der Klasse spielen in einem Kreis (bis 6 oder 8 abzählen). • mit einem oder zwei Bällen spielen • den Ball prellen • den Ball am Boden rollen

Hauptteil (Gaudi-Olympiade)

Organisation	<p>Je nach verfügbarer Zeit und Schülerzahl können alle Stationen gleichzeitig oder der Reihe nach bespielt werden (wie bei einem Zirkeltraining mit Zeitvorgabe und Abpfeiff). Alle Spielstationen werden miteinander aufgebaut. An jeder Spielstation befindet sich eine Anleitungskarte (vgl. KV Gaudi-Olympiade). Die Schüler spielen eigenverantwortlich. Jede Aufgabe darf zwei- bis sechsmal ausgeführt werden, je nach Anleitung an der Spielstation. Bei 20 bis 30 Schülern und acht Spielstationen können alle gleichzeitig aktiv sein. Einige Spielstationen können von der ganzen Klasse gleichzeitig im Wettbewerbscharakter bespielt werden. Besonders herausgestellt werden dabei nicht nur die drei besten Schüler, sondern auch der fairste.</p>
Material (für vier Spieler pro Station)	<p>Station 1: vier große Kartoffeln, viele Flaschenverschlüsse, acht große Joghurtbecher</p> <p>Station 2: vier kleine Kartoffeln (jede ist in ein Obstnetz eingeknotet), evtl. Maßband</p> <p>Station 3: vier große Kartoffeln, Meterstab, Maßband (oder Maßschnur 1 m)</p> <p>Station 4: sechs Küchen- oder Toilettenpapierrollen, Armbanduhr mit Sekundenzeiger oder Stoppuhr</p> <p>Station 5: zwei Flaschenverschlüsse pro Schüler, Maßschnur 1 m</p> <p>Station 6: Wäscheklammern, Flaschenverschlüsse (Kronkorken, Weinkorken), Kleinmaterial nach Belieben</p> <p>Station 7: zwei Sprungseile</p> <p>Station 8: vier Sprungseile</p>

Ausklang

Am Ende der Stunde wird mit der ganzen Klasse über die Erfahrungen gesprochen.

Hausaufgabe

Eine Station für eine Gaudi-Olympiade erfinden und aufschreiben. Die besten Ideen werden miteinander in der nächsten Sportstunde ausprobiert.



KV Gaudi-Olympiade – Stationen 1–4



Station 1: Kartoffel-Wettlauf



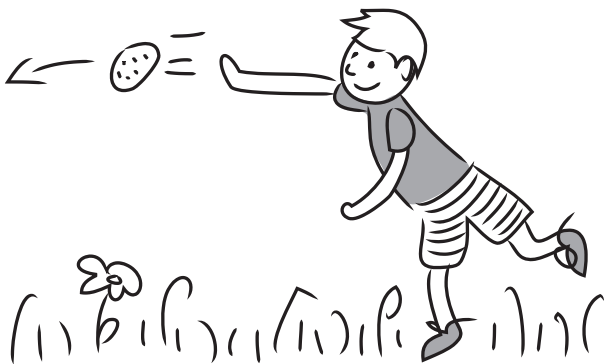
Legt euch eine Kartoffel auf den Kopf und lauft damit die vorgegebene Strecke ab, ohne die Kartoffel zu verlieren. Transportiert bei jedem Mal einen Flaschenverschluss von der einen zur anderen Seite und legt ihn im leeren Becher ab. Wer transportiert die meisten Verschlüsse von A nach B?

Station 2: Kartoffel-Schleuderwurf



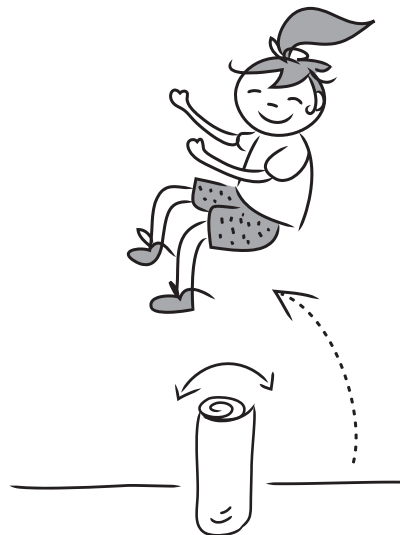
Versucht, eure Kartoffel so weit wie möglich zu schleudern. Vereinbart vorher die Anzahl der Versuche! Wer schleudert seine Kartoffel am weitesten?

Station 3: Kartoffel-Kugelstoßen



Stoßt eure Kartoffel wie beim echten Kugelstoßen weg. Versucht es mit und ohne Anlauf, mit und ohne Drehung. Wer stoßt seine Kartoffel am weitesten?

Station 4: Häschen hüpf



Ein Schüler misst die Zeit (30 Sekunden), die anderen drei Schüler springen so oft wie möglich über ihre Rollen. Wechselt nach ein paar Durchgängen! Zählt die Sprünge und vergleicht. Wer schafft die meisten Sprünge?