



# Allerlei Wurfbuden auf dem Oktoberfest

## Besonderheiten der Stunde:

In dieser Stunde wird das Werfen mit verschiedenen Bällen und Wurfgegenständen geübt. Einen hohen Aufforderungscharakter bieten dabei die verschiedenen Ziele, auf die die Kinder werfen. Außerdem sollen die Kinder so oft wie möglich mit wechselndem Wurfarm werfen.

## Grobziel:

Übungslandschaft zum Zielwerfen mit verschiedenen Wurfgeräten

## Feinziele / Kompetenzen:

- ★ sachgerecht mit Kleingeräten umgehen und so Verletzungen und Sachschäden vermeiden
- ★ Sicherheitsregeln in der Wurfzone einhalten
- ★ verschiedene Wurfgeräte verwenden, um dabei den Zusammenhang zwischen Beschaffenheit, Flugeigenschaft und Wurftechnik festzustellen
- ★ sich kreativ und freudvoll mit Kleingeräten und an Gerätearrangements bewegen

## Voraussetzungen:

Das Turnen an Stationen (in der Gruppe / mit einem Partner) und der Wechsel von Station zu Station sollten bekannt sein. Für diese Stunde müssen in der Sporthalle eine Sprossenwand und mehrere Kletterstangen angebracht sein. Auch bestimmte Wurfgegenstände müssen vorhanden sein (können auch selbst gebastelt werden).

## Material:

### Lehrer:

- ★ CD-Player, CD mit Musik
- ★ Sportgeräte (siehe S. 24 f.)
- ★ Gymnastikbälle in der Anzahl der Schüler
- ★ Klebefilm
- ★ Ballgymnastik (KV 1)
- ★ Spiel „Kinderkegeln“ (KV 2)
- ★ Informationskarten (KV 3)
- ★ Stationskarten (KV 4)
- ★ Hallenplan (KV 5)
- ★ Reflexionskarten

### Schüler:

- ★ Sportsachen
- ★ Getränk

## Vorbereitung:

- ★ Sporthalle und Geräteraum (Schränke öffnen) vorbereiten<sup>1</sup>  
*Tip: Der Lehrer kann sich mit seinen Kollegen absprechen. Falls jemand danach oder davor*

<sup>1</sup> Bei der 3. Station dieser Sportstunde werden Schweifbälle benötigt. Diese können vom Lehrer oder auch von den Schülern selbst – mit Unterstützung des Lehrers – gebastelt werden: In einen alten Tennisball wird mit einem Teppichmesser ein kleiner Schlitz (1–2 cm) geschnitten. 8 etwa 30 cm lange Streifen rot-weißen Absperrbands werden an einem Ende zusammengeknotet. Der Knoten wird in den Schlitz des Tennisballs gesteckt.





die Sporthalle benutzt und auch die Stunde „Allerlei Wurfбудen auf dem Oktoberfest“ halten will, kann man sich den Auf- bzw. Abbau aufteilen.

- ★ Ballgymnastik (KV 1) sowie Spiel „Kinderkegeln“ (KV 2) kopieren und bei Bedarf laminieren
- ★ Informationskarten (KV 3) kopieren und bei Bedarf laminieren
- ★ Stationskarten (KV 4) (angepasst an die Klassengröße) kopieren, bei Bedarf anmalen und laminieren

*Tipp: Stationskarten zum Nachlesen mit Klebefilm an die Hallenwand kleben oder an ein extra Hütchen, das bei jeder Station steht.*

*Stationskarten nie auf den Boden legen! Rutschgefahr!*

*Tipp: Die Markierungslinien können bereits vorhandene Linien auf dem Hallenboden sein oder man kann mit 2 Hütchen und einem Seil selbst eine Markierung aufbauen.*

- ★ Hallenplan (KV 5) vergrößert kopieren, bei Bedarf anmalen und laminieren
- ★ Reflexionskarten kopieren und bei Bedarf laminieren

### Unterrichtsverlauf:

Phase	Durchführung	Material/Sozialform
Allgemeines Aufwärmen (10 Minuten)	Ballgymnastik (Schulung der Beweglichkeit, Mobilisation großer Muskelgruppen und Gelenke)	Stehkreis Gymnastikbälle in der Anzahl der Schüler, Ballgymnastik (KV 1)
Zielangabe	Heute bauen wir 6 Stationen auf, an denen du mit verschiedenen Wurfgeräten bestimmte Ziele treffen sollst. Lass dich von mir auf das Oktoberfest mit allerlei Wurfбудen einladen.	
Hauptteil (25 Minuten)	Die Klasse wird in 6 Gruppen (je 4 Kinder) eingeteilt: Der Lehrer nennt 6 Schüler, die sich nebeneinander aufstellen, die anderen Kinder verteilen sich dahinter gleichmäßig.	Sitzkreis in der Halle
Aufbau	Der Lehrer erklärt den Hallenplan. Die Schüler bauen in ihrer Gruppe mit der jeweiligen Stationskarte ihre Station auf, später bauen sie ihre Station auch in der gleichen Gruppe wieder ab. Der Lehrer unterstützt die Schüler dabei (vor allem bei den Stationen 3 und 4). Die Kinder bauen nur auf und setzen sich wieder in den Kreis! Sie probieren noch nichts aus, da der Lehrer erst die Wurfregeln (z. B. Wurfbahn freihalten) besprechen muss.	Hallenplan (KV 5), 6 Stationskarten (KV 4), Klebefilm, Sportgeräte
evtl. Präsentation der Stationen	Der Lehrer erklärt die Stationen und lässt eventuell von einzelnen Kindern die Übungen an den Stationen vorzeigen/präsentieren. Der Lehrer erklärt: <i>Beim Wechsel der Station ertönt kurz Musik (oder beliebiges akustisches Signal). Erst wenn die Musik aus ist, beginnt der Schüler an der neuen Station.</i>	Musik, Informationskarten (KV 3)



Phase	Durchführung	Material/Sozialform
Kurzes Aufwärmen	<p>Hinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>★ nur werfen, wenn niemand in der Wurfbahn steht</li><li>★ erst wenn alle Kinder einer Station geworfen haben, die Wurfgeräte gemeinsam holen</li><li>★ abwechselnd mit links und rechts werfen</li><li>★ Station ordentlich und aufgeräumt verlassen</li></ul> <p>Nach dem Aufbau wärmen sich die Kinder kurz auf: Sie kreisen die Arme und springen 10 Hampelmänner.</p>	Stehkreis
Üben an den Stationen	Die Gruppen verteilen sich an die Station, die sie aufgebaut haben, und beginnen mit der Übung. Der Lehrer kontrolliert die Wurfbewegung und hilft.	in der Halle GA/PA
Differenzierung	Jedes Kind entscheidet selbst, ob es sich von der Wurflinie ein paar Schritte entfernt oder direkt von der Wurflinie aus wirft. Auch die Wurfziele sind unterschiedlich leicht/schwer.	Informationskarten (KV 3)
Reflexion (2 Minuten)	<p>Nach dem Stationslauf erfolgt eine kurze Reflexion:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>★ Besser wäre gewesen, wenn ...</li><li>★ Ich fand leicht/schwer, dass ...</li><li>★ Besonders gut gefallen hat mir, dass ...</li><li>★ Ich habe einen Tipp zur Station ...</li></ul>	Sitzkreis Reflexionskarten
Abbau (3 Minuten)	Nach der Reflexion erfolgt der gemeinsame Abbau der Stationen oder ein erneuter Stationslauf. Dabei können dann mögliche Ideen aus der Reflexionsrunde mit aufgegriffen werden.	
Abschluss (5 Minuten)	Zum freudvollen Abschluss wird das Spiel „Kinderkegeln“ gespielt. (Schulung der Reaktionsfähigkeit)	2 Gymnastikbälle, Spiel „Kinderkegeln“ (KV 2)

## Ballgymnastik



Aufwärmen  
(10 Minuten)

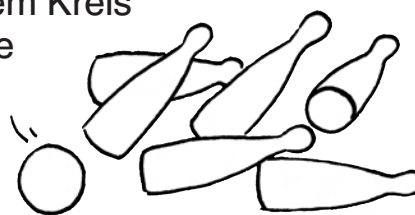


- ★ Ball mit der rechten Hand über den linken Arm auf- und abrollen (analog)
- ★ Ball mit der rechten Hand über das linke Bein auf- und abrollen (analog)
- ★ Ball mit beiden Händen um die Hüfte rollen lassen
- ★ Ball in einer liegenden 8 um die gegrätschten Beine geben
- ★ Ball in einer liegenden 8 am Boden um die gegrätschten Füße rollen
- ★ Ball von der linken Schulter über den gestreckten linken Arm in die flache linke Hand rollen lassen und auffangen (analog)
- ★ Beine geschlossen und gestreckt: Ball von oben nach unten über beide Beine rollen und versuchen, bis zum Boden zu kommen, dabei die Beine immer gestreckt lassen (nur so weit, wie es bei jedem Kind geht)
- ★ im Sitzen: Beine gestreckt und zusammengedrückt: Ball mit einer Kippbewegung der Beine von vorne nach hinten rollen (analog)

## Kinderkegeln

Abschluss  
(5 Minuten)

Alle Kinder stellen sich in einen auf dem Hallenboden markierten Kreis. Sie sind die „Kegel“ und müssen dem anrollenden Ball ausweichen (zur Seite hüpfen und hochspringen oder nur hochspringen, bloß zur Seite hüpfen ist nicht erlaubt). 2 Kinder stehen außerhalb des Kreises. Sinnvoll ist es, wenn sie an den einander gegenüberliegenden Seiten des Kreises stehen. Dann können sie den Ball gleich wieder aufnehmen und zurückkegeln (Differenzierung: 2 Bälle). Sie müssen versuchen, durch Rollen (nicht durch Werfen!) ein Kind am Fuß zu treffen. Ist ein Kind getroffen, muss es aus dem Kreis heraus und darf auch „kegeln“. Ziel ist es, alle Kinder an den Füßen zu treffen. Die beiden „Kegel“, die am Ende übrig bleiben, dürfen die neuen Kegler sein.



<b>1. Station: Figurenwurf</b>	
<b>Lernziel/Kompetenz</b>	Schulung der Differenzierungsfähigkeit und Kraft
<b>Lerninhalt</b>	von einer Markierungslinie auf verschieden hoch angebrachte Ziele werfen
<b>Sozialform</b>	Partnerarbeit
<b>Hinweis</b>	Wurfarm immer wieder wechseln! Wurfzone frei halten!
<b>Differenzierung</b>	von verschiedenen Entfernungen aus werfen (individuelle Distanzregelung)
<b>Material</b>	4 Medizinbälle (2 verschiedene Größen), 2 Fußbälle, 8 Tennisringe, 8 Gymnastikbälle, ein Reifen
<b>Wurfgerät</b>	Gymnastikball
<b>2. Station: Pyramidentreff</b>	
<b>Lernziel/Kompetenz</b>	Schulung der Differenzierungsfähigkeit und Kraft
<b>Lerninhalt</b>	von einer Markierungslinie auf hoch angebrachte Ziele werfen
<b>Sozialform</b>	Partnerarbeit
<b>Hinweis</b>	Wurfarm immer wieder wechseln! Wurfzone frei halten!
<b>Differenzierung</b>	von verschiedenen Entfernungen aus werfen (individuelle Distanzregelung)
<b>Material</b>	ein Kasten, 3 Hütchen, ein Reifen, 4 Gymnastikbälle
<b>Wurfgerät</b>	Gymnastikball
<b>3. Station: Einlochen</b>	
<b>Lernziel/Kompetenz</b>	Schulung der Differenzierungsfähigkeit und Kraft
<b>Lerninhalt</b>	von einer Markierungslinie auf verschieden hoch angebrachte Ziele werfen
<b>Sozialform</b>	Partnerarbeit
<b>Hinweis</b>	Wurfarm immer wieder wechseln! Wurfzone frei halten!
<b>Differenzierung</b>	von verschiedenen Entfernungen aus werfen (individuelle Distanzregelung)
<b>Material</b>	4 Kletterstangen, 3 Reifen, 6 Seile, 8 Schweifbälle
<b>Wurfgerät</b>	Schweifball

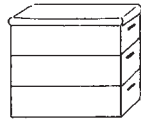
2

## Pyramidentreff



## Ihr braucht:

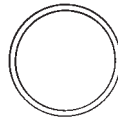
\* einen Kasten



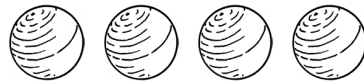
\* 3 Hütchen



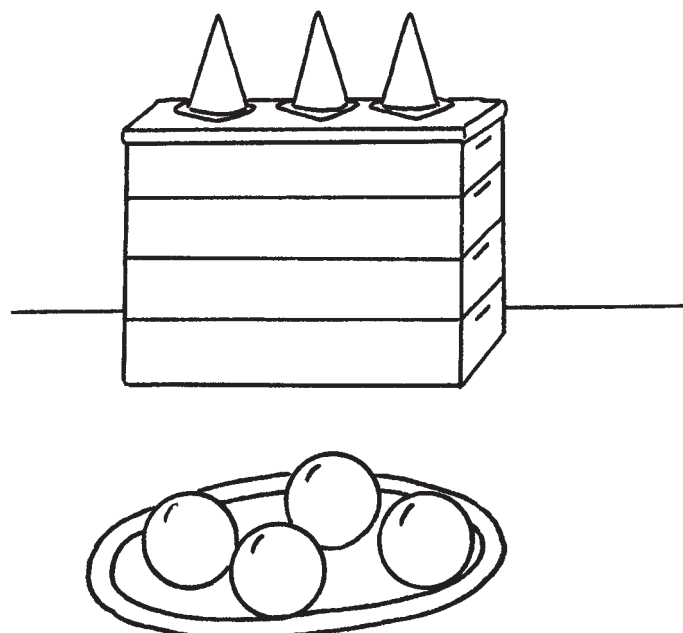
\* einen Reifen



\* 4 Gymnastikbälle



- ① Versucht, mit dem Gymnastikball von der Linie aus ein Hütchen zu treffen.
- ② Ihr werft auf ein Kommando gleichzeitig ein Mal.  
Dann ist das nächste Paar an der Reihe und wirft auch ein Mal.  
Erst danach holt ihr gemeinsam eure Bälle.
- ③ Wechselt immer wieder die Wurfhand.
- ④ Stellt die Hütchen gemeinsam wieder auf.

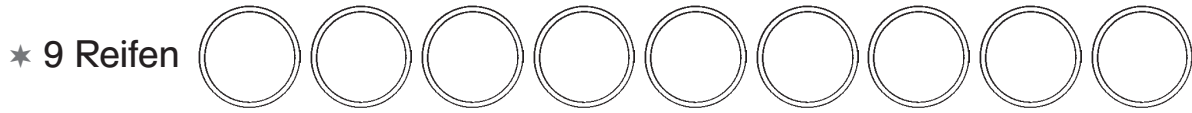


5

### Reifenfeld



Ihr braucht:



- ① Versucht, ein Wurfgerät von der Linie aus in einen Reifen zu werfen.
- ② Schafft ihr es, in jeden Reifen zu treffen?
- ③ Ihr werft auf ein Kommando gleichzeitig 2-mal.  
Dann ist das nächste Paar an der Reihe und wirft auch 2-mal.  
Erst danach holt ihr gemeinsam eure Bälle.
- ④ Wechselt die Wurfgeräte.
- ⑤ Wechselt auch immer eure Wurfhand.

