



# Westfalen YoungStars

Unterrichtsvorhaben zum Inhaltsbereich 3

**Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**

**Vielfältige Wurfarten entdecken, ausprägen und anwenden**



### Bereich 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

**Leitidee:** Die Schülerinnen und Schüler erfahren Laufen, Springen und Werfen als vielfältige Grundformen der Bewegung. Sie erweitern ihr Bewegungskönnen und erlernen elementare leichtathletische Bewegungsformen. Sie stellen sich Leistungsanforderungen und setzen sich kritisch damit auseinander. Dabei erfahren sie ihre Leistungsmöglichkeiten und –grenzen sowie deren Veränderbarkeit durch Üben.

**Schwerpunkt:** Vielfältige Wurfarten entdecken, ausprägen und anwenden

Kompetenzerwartungen	PP	Unterrichtsvorhaben	Einheiten
Die Schülerinnen und Schüler ...  ... werfen mit unterschiedlichen Wurfobjekten, erproben verschiedene Wurfarten und beschreiben ihre Erfahrungen	<b>A</b>	<p><b>1. Explorativer Umgang mit verschiedenen Wurfobjekten unter dem Aspekt von Wurf- und Flugeigenschaft</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freies Erproben unterschiedlichen Wurfmaterials ( Bälle, Tücher, Zeitungsbälle, Medizinbälle, ... ) <ul style="list-style-type: none"> <li>- einhändiges Werfen</li> <li>- kleine Bälle möglichst weit werfen</li> <li>- einen großen/schweren Ball weit werfen/stoßen</li> <li>- beidhändiges Werfen von unten (Schockwurf)</li> <li>- beidhändiges Werfen über dem Kopf (Einwurf)</li> <li>- beidhändiges Stoßen von der Brust weg (Druckwurf)</li> <li>- einen Ball wegschleudern ...</li> </ul> </li> <li>• Erproben des Wurfmaterials unter dem Gesichtspunkt: Womit kann ich werfen, womit stoßen? (ggfs. vorher die Begriffe/Bewegungen/Unterschiede klären)</li> <li>• Reflexion: sortieren des Wurfmaterials nach werfen/stoßen, ggfs. besprechen warum (Gewicht Medizinball, Flugeigenschaft, Stoßen mehr Kraft, ...)</li> </ul>	<b>1</b>
... wenden situationsangemessen verschiedene Wurfarten an, werfen koordiniert mit unterschiedlichen Wurfobjekten	<b>A</b>	<p><b>2. Werfen und Stoßen mit verschiedenen Wurfobjekten auf unterschiedliche feste und bewegliche Ziele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen im Stationsbetrieb erproben (Stationen mit unterschiedlichem Wurfmaterial) z.B.: beidhändiges Werfen/Stoßen größerer und kleinerer Bälle von der Brust weg über eine Hürde; Kasten treffen; Ziel an der Wand treffen; ...; Balancieren eines Balles auf der Hand neben dem Kopf mit Wegstoßen; ...)</li> <li>• Reflexion: An welcher Station kann man gut werfen, an welcher gut stoßen oder evtl. beides? Welches Material eignet sich besonders gut? → Genauere Unterscheidung werfen/stoßen, Grundlage für die nächste Stunde, SuS sollen möglichst viele Erfahrungen sammeln.</li> </ul>	<b>1</b>

Pädagogische Perspektiven:

(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungsfähigkeit erweitern

(C) Etwas wagen und verantworten

(E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

(B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

(D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

(F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Kompetenzerwartungen	PP	Unterrichtsvorhaben	Einheiten
	E	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel „Balljagd“: 2 Mannschaften bilden einen großen Kreis. Jeweils der 1., 3., 5. ... Spieler gehören zu einer Mannschaft und der 2., 4., 6. ... Spieler.</li> </ul>  <p>Jede Mannschaft soll einen Ball im Kreis wandern lassen. Zu Beginn des Spiels befinden sich die Bälle an jeweils gegenüberliegenden Positionen. Ziel ist es, durch schnelles und sicheres Passen den Ball der gegnerischen Mannschaft zu überholen.</p> <p>Variationsmöglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veränderung der Wurftechnik z.B. ein- und beidarmiger Wurf / Stoß etc.</li> <li>- unterschiedliche Bälle verwenden z.B. Basketball, Medizinball etc.</li> </ul>	
<p>... führen einfache Wurfarten aus, vergleichen ihre Leistungen in selbst gesetzten und vorgegebenen Wurfanforderungen und erfahren ihre Leistungsmöglichkeiten und –grenzen</p> <p>... beherrschen verschiedene Wurfarten in der Grobform und erweitern ihr Bewegungsrepertoire</p>	A, D	<p><b>3. Kriterienorientierte Entwicklung und Erprobung eigener Stationen zum Stoßen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS entwickeln in Gruppen eigene Stationen zum Zielstoßen, die für das Stoßen mit dem Medizinball besonders geeignet sind.</li> </ul> <p>Druckvolles Stoßen nach vorne-oben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beidarmiger Stoß aus der Schlussstellung: schnelle Körperstreckung aus den Beinen, hohe Ellenbogen, langes Nachdrücken</li> <li>- beidarmiger Stoß aus der Schrittstellung: Gewicht auf dem hinteren Bein, Gewichtsverlagerung von hinten nach vorne, Körperstreckung nach vorne-oben</li> <li>- Einarmiger Seitstoß: Beidarmiges seitliches Halten des Balles, Drehstreckung von hinten unten nach vorne-oben, lange Führung des Balles durch den freien Arm</li> </ul> <p>möglichst viele Stoßerfahrungen mit dem Medizinball auf Ziele, über Hindernisse, in die Weite, ein- und beidhändig, aus verschiedenen Positionen sammeln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je 2 Gruppen erproben gegenseitig ihre Stationen und bewerten diese kriteriengeleitet</li> </ul> <p>z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eure Station hat mir Spaß gemacht,</li> <li>- ich konnte das Ziel gut treffen,</li> <li>- die Station ist für das Medizinballstoßen geeignet</li> </ul>	2

## Pädagogische Perspektiven:

(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungsfähigkeit erweitern

(C) Etwas wagen und verantworten

(E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

(B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

(D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

(F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Kompetenzerwartungen	PP	Unterrichtsvorhaben	Einheiten
	E	<p><b>oder</b></p> <p>Stationslauf mit Klebepunkten auf vorbereiteten Plakaten zu den einzelnen Kriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ggfs. Überarbeitung der Stationen im Hinblick auf die nächste Stunde</li> <li>• Spiel: „Treib den Ball“ 2 Mannschaften stehen sich an den Stirnseiten eines Spielfeldes gegenüber und versuchen mit Stoßbällen (kl. Medizinbälle oder Basketbälle) einen größeren Medizinball, der in der Mitte liegt, zu treffen. Wenn der Ball die gegenüberliegende Linie erreicht, gibt es einen Punkt.</li> </ul> <p>Variationsmöglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quadratisches Spielfeld, 4 Mannschaften</li> <li>- Mehrere große Medizinbälle in die Mitte legen</li> </ul>	
... erfüllen vorgegebene Leistungsanforderungen, erkennen und beschreiben den Zusammenhang von Übung und Leistungsverbesserung	D, E	<p><b>4. Üben an den entwickelten und erprobten Stationen/ weitere Übungsmöglichkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS erproben alle Stationen</li> <li>• Reflexion: Welche Station hat mir besonders gut gefallen? An welcher Station hat es besonders gut geklappt, und warum? ...</li> <li>• Zusätzlicher Durchlauf der ggfs. überarbeiteten Stationen als Wettbewerb, mit Laufzettel partnerweise oder in der Gruppe Punkte sammeln</li> </ul>	1

## Literaturhinweise:

- Leichtathletik in der Schule – Band 2: Springen, Werfen; Deutscher Leichtathletik-Verband
- Spilleichtathletik – Teil 1: Laufen und Werfen; Katzenbogner/Medler

## Pädagogische Perspektiven:

- |  |   |
|--|---|
| (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungsfähigkeit erweitern | (B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten      |
| (C) Etwas wagen und verantworten                                   | (D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen       |
| (E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen                 | (F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln |