

Datum: 28.4.20



Schule  
Rüscheegg

## *Weitwurf – neue Übungen*

<b>Fach:</b>	Sport	<b>LP:</b>	S. Badertscher J. Aebischer
<b>Thema:</b>	Leichtathletik	<b>Stufe:</b>	4.-6. Klasse
<b>Lernziele/ Lernauftrag:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sobald du eine Rückmeldung zu deinem Film hast, kannst du an der Verbesserung deiner Wurftechnik arbeiten.</li><li>• Du lernst und übst neu die Technik «Wurf aus 3-Schritt».</li><li>• Du verbesserst die Weite deines Wurfes.</li></ul>		
<b>Zeit:</b>	bis 5.5.20		
<b>Korrigieren/ Einreichen</b>	<b>Einreichen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lass dich beim Werfen von der Seite filmen und schicke das Video an deine Lehrperson. Wie weit der Ball fliegt, muss im Video nicht zu sehen sein. Es geht um deine Wurftechnik.</li></ul>		
<b>Hinweise:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Regeln, Übungen und Hinweise im Auftrag vom 21. April gelten nach wie vor.</li><li>• Denk daran: Wenn man die Technik übt, fliegt der Ball zuerst weniger weit. Erst wenn du eine neue Technik oder eine Verbesserung viele Male geübt hast, verbessert sich auch die Weite wieder. Habe Geduld beim Üben!</li></ul>		

## Weitwurf – Übungen

Du kannst mit den Übungen aus dem Auftrag von letzter Woche weiterfahren. Achte dabei immer auf diese Punkte:

- **Spanne den Bogen** → Auch die Muskeln rund um deinen **Rumpf** (Bauch und Rücken) sind wichtig. Sie sind wie die Sehne an einem Pfeilbogen und geben deinem Ball viel Energie, wenn du **nach vorne** schnellst.
- Das **Gewicht** ist zuerst auf dem **hinteren Bein**. Beim Werfen wechselt das Gewicht auf das **vordere Bein**.
- Die **Bewegung der Schultern und der Arme** siehst du gut in den Bildern «Die Abwurfbewegung – Slowmotion» (Auftrag 21. April).



## Eine neue Wurftechnik: Wurf aus 3-Schritt



### Fussposition 3er-Anlauf



Du machst drei grosse Schritte:

- Wenn du links wirfst, ist der **erste Schritt** mit rechts.
- Wenn du rechts wirfst, ist der **erste Schritt** mit links.
- Der **zweite Schritt** über die «Zone» kreuzt vorne durch.
- Beim **dritten Schritt** spannst du den Bogen... und los!