

Datum: 21.4.20



Schule
Rüscheegg

Weitwurf

Fach:	Sport	LP:	S. Badertscher J. Aebischer
Thema:	Leichtathletik	Stufe:	4.-6. Klasse
Lernziele/ Lernauftrag:	<ul style="list-style-type: none">• Du weisst wie du dich fürs Werfen aufwärmen kannst.• Du kannst die zwei Wurftechniken Standwurf und Stemmwurf vorzeigen.• Du verbesserst die Weite deines Wurfes.		
Zeit:	bis 28.4.20		
Korrigieren/ Einreichen	Einreichen <ul style="list-style-type: none">• 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.		
Hinweise:	<p>Weitwurf kannst du nur draussen trainieren. Am besten im Wald, wo es viele Tannzapfen zum Werfen gibt. Du kannst die Tannzapfen aber auch auf einem Waldspaziergang sammeln und dann zuhause im Garten üben. Es werden KEINE Jonglierbälle geworfen!!!</p> <p>Gute Videos (Über Google suchen) «Super Slowmotion of 80m Ball Throw (Standing). «Handball – Schlagwurfbewegung im Detail» → Den gekreuzten Schritt am Anfang musst du nicht machen.</p> <p>Wenn du keinen Ball hast:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nimm Tannzapfen• Nimm Steine → Vorsicht damit!!! Nicht in Felder, auf Bäume oder nach anderen Dingen werfen!• Fülle einen Ballon mit Reis und packe den Ballon in ein Stück Stoff oder in eine alte Socke ein.		

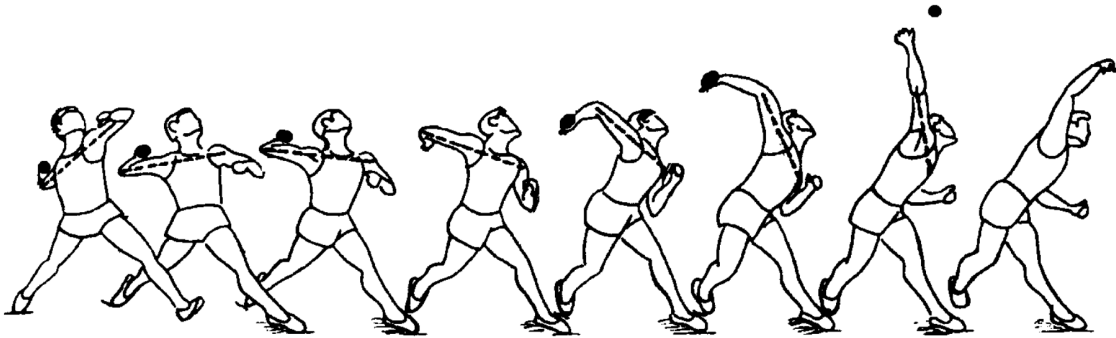
Weitwurf – Aufwärmen

- Arme/Schultern kreisen – vorwärts, rückwärts
- Ellenbogen kreisen – als würdest du mit deinem Unterarm auf einer Leinwand eine liegende 8 zeichnen.
- Handgelenke kreisen.
- Hampelmann: 20x
- Hüpfen: Dabei klopfst du mit deiner rechten Hand aufs linke Knie und mit deiner linken Hand auf rechte Knie (über Kreuz).
- Mache 5-10 ganz lockere Würfe, sie müssen nicht weit gehen.

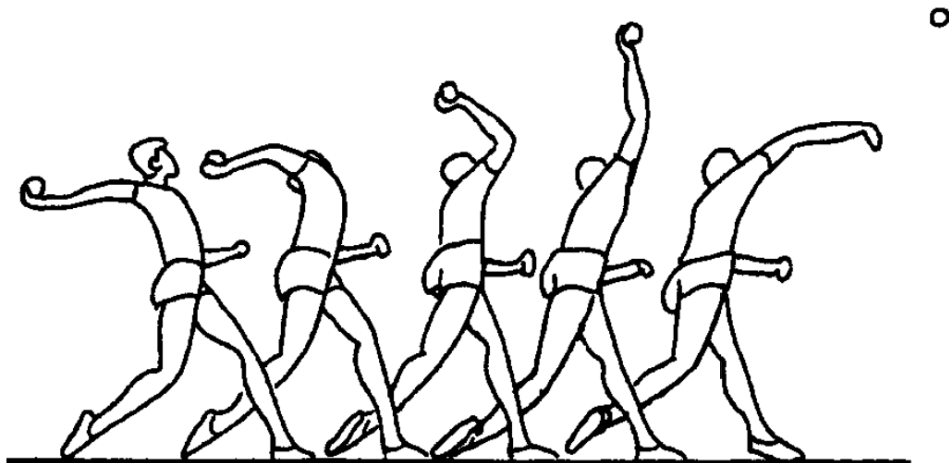
Die Abwurfbewegung – Slowmotion

Schaue dir die Abwurfbewegung in den zwei Bilder gut an. Kannst du diese «perfekte» Bewegung zuerst ganz langsam, dann immer schneller nachmachen?

Reihenbild 2: Abwurfbewegung von vorne-seitlich



Reihenbild 3: Abwurfbewegung von der Seite

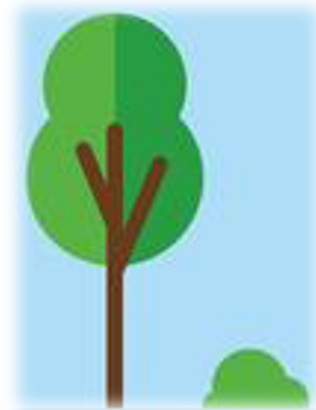


Weitwurf - Übungen

Seitenwechsel – Versuche alle Übungen auch mit deiner schwächeren Hand!

Hoch den Baum

Suche dir ein paar Tannzapfen und einen Baum. Stelle dich so vor den Baum, dass du ihn mit einem kräftigen Wurf gut erreichst. Der erste Tannzapfen soll den Baum etwa auf Kopfhöhe treffen/auf Kopfhöhe daran vorbeisausen. Bei jedem weiteren Wurf, zielst du etwas höher.



Variiere das Ding!

Suche dir 5 verschiedene Gegenstände, die du werfen darfst. Sie sollen unterschiedlich schwer sein – aber nicht zu schwer, wir machen ja kein Kugelstossen oder Hammerwerfen!

Was fällt dir beim Werfen auf? Welcher Gegenstand/welches Gewicht passt für dich am besten?

Elegant und kraftvoll

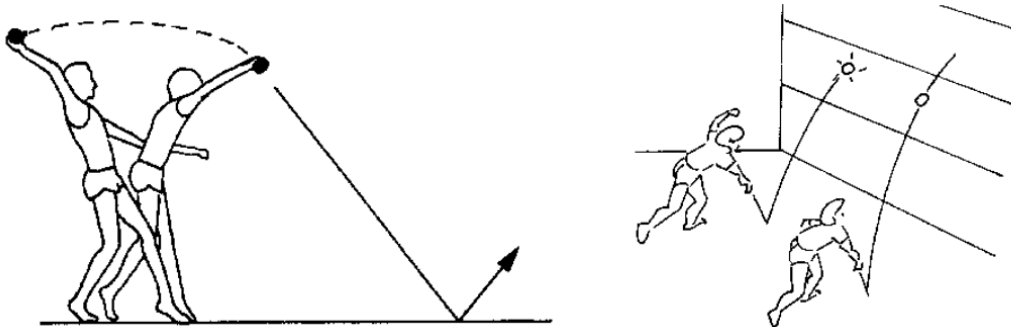
Nimm dein Wurfobjekt (Ball, Tannzapfen, ...). Zuerst versuchst du den Gegenstand ganz «elegant» mit der «perfekten» Bewegung zu werfen. Er muss nicht besonders weit fliegen, aber in einem schönen Bogen. Jetzt versuchst du den Gegenstand möglichst weit zu werfen.

Dann wirfst du wieder möglichst elegant, dann wieder möglichst weit etc.

Prellwurf

Schmetterte einen Ball so fest wie möglich auf den Boden. Damit er nicht zu weit geht, kannst du dich z.B. vor eine Wand stellen oder zu zweit üben.

- Wenn du links wirfst, ist das rechte Bein vorne.
- Wenn du rechts wirfst, ist das linke Bein vorne.



Aus nach hinten-oben hochgestrecktem Arm einen Tennisball nach unten-vorne werfen.

Merkst du, wie du für einen kräftigen Wurf auch deine Bauchmuskeln brauchst?

Wie weit fliegt's?

Du brauchst eine Linie. Die Linie kann mit Kreide gezeichnet, mit dem Fuss gezogen oder auch mit einem Seil/Ast gelegt werden.

Nimm einen Ball, Tannzapfen oder einen anderen Gegenstand, den du gut werfen kannst.

Teste beide Wurftechniken (Standwurf und Stemmwurf). Mit welcher Technik wirfst du weiter? Miss die Distanz in Schritten.

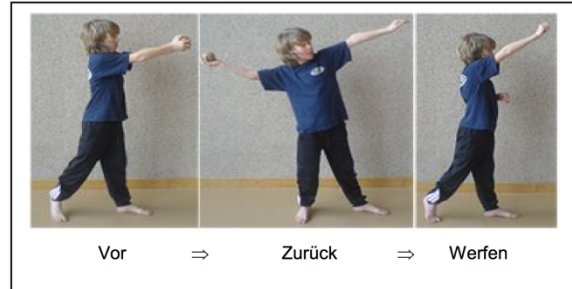
Wenn du bereits eine Wurftechnik mit Anlauf kennst, kannst du auch diese üben.

Wurftechniken

Es gibt verschiedene Wurftechniken. Wir schauen uns zwei davon an. Übe die Bewegungen immer zuerst langsam. Ohne den Ball/Gegenstand zu werfen.

Standwurf

- Frontal aus Vorschritt nach vorn
- Seitwärts aus Vorschritt nach vorn
- Seit-Standwurf mit betonter Gewichtsverlagerung



Die einfachste Wurftechnik ist der Standwurf.

- Wenn du links wirfst, ist das rechte Bein vorne.
- Wenn du rechts wirfst, ist das linke Bein vorne.

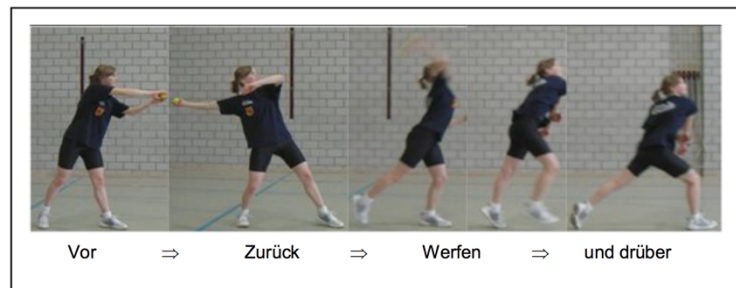
Vor: Schau dir dein Ziel genau an. Gewicht auf dem vorderen Bein.

Zurück: Den Körper seitlich drehen und zurücklehnen wie ein Pfeilbogen, der sich spannt. Das Gewicht ist auf dem hinteren Bein.

Werfen: Das Gewicht wechselt auf das vordere Bein. Der Ball wird über den Kopf geführt. Den «leeren» Arm ziehst du an.

Stemmwurf

- Stemmwurf nach vorne-oben
- Mit Auftaktschritt



Auch hier gilt wieder übers Kreuz:

- Wenn du links wirfst, ist das rechte Bein vorne.
- Wenn du rechts wirfst, ist das linke Bein vorne.

Vor: Schau dir da Ziel genau an, das Gewicht ist auf dem vorderen Bein.

Zurück: Zurücklehnen, wie ein Pfeilbogen der sich spannt. Das Gewicht ist auf dem hinteren Bein. Das vordere Bein berührt den Boden nur leicht. Du kannst auch beide Arme strecken.

Werfen: Beim Werfen wechselst du das Gewicht auf das vordere Bein und machst mit dem hinteren Bein sogar einen Schritt nach vorne. Der Ball wird über den Kopf geführt