

J+S-Kids: Leichtathletik - Lektion 23

Vom Drehwerfen zum Diskuswurf

Autor

Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8-10 Jahre
Gruppengrösse	6-12
Kursumgebung	Aussenanlage
Sicherheitsaspekte	Genügend Abstand einhalten beim Werfen

Zielsetzungen/Lernziele

Aus dem Drehwerfen wird auf die Form 'werfen aus einer ganzen Drehung' hingearbeitet. Erster Kontakt mit dem Diskus.

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Diskus	+ zielgerichtet rhythmisieren beim Drehen und Werfen + Körper in Wurfrichtung strecken (Fuss-Knie-Hüft-Arm) + korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht	+ korrekte Wurfauslage (Gewicht über dem Druckbein, gestrecktes Stemmbein) + Dreh-Stossbewegung des Stossbeines + Wurf aus 1/1 Drehung	+ korrekte 1 1/2-Drehung + Auffangen/Umspringen

Hohe Intensität gewährleisten und Beidseitigkeit beachten.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Einleitung Teams bilden für das Einlaufen		Spielbändeli
3'	Kellner Fangisform in abgestecktem Feld auf der Wiese. Alle Kinder haben einen Diskus (0,5 oder 0.75kg) auf der Hand wie ein Servierbrett. Wer den Diskus verliert, wird automatisch zum Fänger/ zur Fängerin. <i>Aufwärmen, Koordination</i>		Diskus
5'	Reifen durchsteigen Stafette 3-4 Teams gegeneinander. Auf dem Weg zum Wechseln jeweils in einen Velopneu springen, ihn von unten nach oben führen und seitlich wieder ablegen (hin und zurück). <i>Pneu ins Einlaufen einbinden, Beweglichkeit</i>		Velopneu, Malstäbe
4'	Reifentransport Jedes Team versucht eine bestimmte Anzahl Reifen von A nach B und wieder zurück zu transportieren (Reifen über Malstab gelegt). Fällt der Malstab um, zurück und aufstellen. Pro Lauf ein Pneustransport.		Velopneu, Malstäbe
5'	Ringsprint 2 Läufer/innen starten gegeneinander. Wer hat schneller die Ringe berührt (mit einer Drehung nach erstem Ring und ist wieder zurück). <i>2/2 Diskusdrehung in Stafette einbauen, Gewicht auf hinterem Bein dank Anordnung.</i>		Reifen oder Velopneu, Malstäbe

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Zielwurfwettkampf 2 Gruppen versuchen mit Velopneus möglichst nahe ins Zentrum zu werfen (mit Bändern oder Seilen markieren und Diskus ins Zentrum legen). Entweder Boccia-Regeln (alle näheren Ringe zählen - markierte Velopneus notwendig) oder Punkte verteilen. <i>Pneu schleudern, kontrollierte Zielwürfe</i>		Matten, Velopneus Seile oder Bänder, Disken.
7'	Linientanz Auf einer Linie versuchen, nach einer Drehung im Gleichgewicht stehen zu bleiben. <i>Drehung üben, Gleichgewicht schulen</i>		
8'	Wo bin ich? 3 fortlaufende Drehungen zwischen 2 Linien. wer schafft es zwischen den Linien zu bleiben. Dito mit Pneuwurf. Orientierung mit einbauen.		
7'	Pneuweitwurf aus Diskusring Pneu aus einer Drehung soweit schleudern wie möglich (einen Ring vor den Diskusring legen, die anderen beiden mit Kreide einzeichnen). Mit Gegenfuss zu Wurfhand beginnen. <i>Anwendung 2/2-Drehung</i>		Diskusring, Ring, Kreide, Pneu
	Als Nebenposten: Zick-Zack-Lauf Nach dem Pneu holen; jedes Kind läuft von Ringanordnung zu Ringanordnung, wobei jeweils nach einer Drehung im hinteren Paar Ringe im Gleichgewicht stehengeblieben werden muss. Beide Posten als Rundlauf aufstellen <i>2/2-Drehung vielfach üben. Dank Zick-Zack Gewicht auf hinterem Bein.</i>		Ringe

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Diskus-Boccia Durch Rollen (über den Zeigfinger) wird versucht, den Diskus möglichst nahe an ein Ziel zu platzieren. <i>Korrekte Abgabe des Diskus über Zeigfinger mit Vorwärtsrotation.</i>		Disken
10'	Standwurf/ Wurf mit 2/2-Drehung aus Ring Zuerst mit weiter Ausholbewegung aus frontaler Stellung werfen, dann aus Seit-stellung. Versuchen, den Diskus (0,5-0.75kg) flach 'segeln' zu lassen. Auf ein Ziel werfen. <i>Anwendung des Gelernten mit Diskus</i>		Disken 0,5 – 0,75kg

Quellen:

- mobile Praxisbeilagen Nr. 4,19,24,26,28,30,32,34,38, diverse Autoren, BASPO 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002
- 'Kinderleichtathletik Bd. 1+2', Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- 'Fun in Athletics' VON STEIN, Verlag Meyer&Meyer 2001
- 'L'enfant et l'Athlétisme', GEORGES et al, Revue education et sport, Paris 1986
- '1003 Spielformen in der Leichtathletik', MURER, Verlag Hofmann-Schorndorf 1999
- 'Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen' MEDLER, Verlag Corina Medler, 2001
- J+S-Handbuch Leichtathletik + diverse Kursunterlagen J+S, BASPO
- Kids Cup Manual Swiss Athletics (BICHSEL), Swiss Athletics 2008
- Lehrmittel Sporterziehung (Autorenkollektiv) Band 2 und 3, BASPO