

# J+S-Kids: Einführung Laufen-Springen-Werfen - Lektion 9

## Drehwerfen

### Autor

Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 60 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 5-7 Jahre  
 Gruppengrösse 6-12  
 Kursumgebung Halle, Matten  
 Sicherheitsaspekte Auch ein Velopneu kann schmerzen. Also genügenden Abstand beachten.

### Zielsetzungen/Lernziele

Für das Drehwerfen bringen die meisten keinerlei Vorerfahrung mit. Daher eignet sich diese Wurfdisziplin besonders, entwicklungsbedingte körperliche Unterschiede abzufedern. Spielerisch wird das Drehen und anschliessende Werfen aus dem Gleichgewicht geübt.

### Hinweise

Orientierung an den Kernelementen des Diskuswerfens

	Anfänger	Fortgeschrittene	Könnner
Diskus	+ Rhythmus von Drehen und Werfen + Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüft-Arm) in Wurfrihtung + 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
5'	<b>Einleitung</b> Teams bilden für das Einlaufen, Aufstellen		Spielbändeli
4'	<b>Heisse Insel</b> Fangis um die Matten. Auf der Matte ist man in Sicherheit. Es darf immer nur ein Kind auf der Matte stehen, d.h. der Besetzer wird von der Matte verdrängt. Steht man zu lange auf der Matte, verbrennt man sich die Füsse (Kinder nach Ermessen wegschicken).		Matten
3'	<b>Three-Sixtie</b> Wildes durcheinanderlaufen. Immer auf der Matte abspringen und eine ganze Drehung um die Körperachse ausführen und weiterlaufen. Die Kinder drehen auf die Seite, welche ihnen wohler ist -> meistens stimmt dies mit der Drehwurfrihtung überein. <i>Dreherfahrungen</i>		Matten
3'	<b>Berg und Talfahrt</b> 2 Kinder stehen Rücken an Rücken in ca. 1m Abstand in Grätschstellung. Ein Basketball wird in gestreckter Körperhaltung über dem Kopf rücklings dem Partner übergeben, um in anschliessend zwischen den Beinen hindurch wieder zu übernehmen. <i>Kräftigung</i>		Basketbälle
3'	<b>Ball 8</b> Gleiche Ausgangslage, aber in aufrechtem Stand. Der Basketball wird jeweils hinter dem Rücken durch Ausdrehen dem Anderen Kind übergeben. Beide drehen auf die gleiche Seite, damit der Ball eine 8 beschreibt. <i>Rumpfbeweglichkeit und Koordination fördern</i>		Basketbälle

2'	<b>Ball 8 auf Zeit</b> Dito als Wettkampf. Wer hat zuerst 8 Übergaben. Revanche mit Seitenwechsel.		
----	--	--	--

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	<b>Zielwurfwettkampf</b> 2 Gruppen versuchen mit Velopneus möglichst viele Punkte auf mit Punkten beschriftete Matten zu erwerben (direktes Berühren der Matte zählt). Der Pneu muss geschleudert werden. Jedes Kind hat 2 Versuche. Punkttotal zählt/ Revanche. <i>Angewöhnung schleudern</i>		Matten, Velopneus Kreide
5'	<b>Wirbelsturm</b> Der Fuss der Nicht-Wurf-Hand steht im ersten Ring. Nach einer Drehung um die Längsachse versuchen, im Ringpaar stehen zu bleiben (ohne werfen, Arme ausgebreitet). <i>Gleichgewicht Orientierung fördern, Drehbewegung einführen.</i>		Reifen
7'	<b>Ringpendellauf</b> 2 Läufer starten gegeneinander. Wer steht schneller im inneren des hinteren Ringpaares (mit einer Drehung nach erstem Ring) und ist wieder zurück? <i>Gewicht automatisch auf dem 'hinteren' Bein.</i>		Reifen, Malstab
10'	<b>Wurf aus der Deckung</b> Werfen mit dem Veloreifen über einen Schwedenkasten auf ein Ziel. Mehrere Posten bereitstellen. <i>Abkippen des Oberkörpers nach vorne verhindern.</i>		Schwedenkästen Velopneu, Reifen
	Als Nebenposten: <b>Bockstill</b> Dito Wirbelsturm aber 4-5 Ringanordnungen nacheinander. Jedes Mal versuchen nach der Drehung 2-3 Sek. still zu stehen (ohne Wurf). <i>Ins Gleichgewicht kommen nach der Drehung</i>		Reifen, Velopneu

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	<b>Bänklianz</b> Alle Kinder laufen hintereinander über die Bänkli, die mit der schmalen Seite nach oben hintereinander angeordnet sind. <i>Gleichgewicht fördern</i>		Bänkli
3'	<b>Bänkli-Hüpfer</b> Mit den Händen aufgestützt beidbeinig von links nach rechts über das Bänkli springen mit leichter Vorwärtsbewegung. <i>Kräftigung</i>		Bänkli
3'	<b>Weg kreuzen</b> Auf der Langbank stehend, versuchen 2 Kinder die Position zu wechseln ohne herunter zu fallen. <i>Drehen und ins Gleichgewicht gelangen</i>		Bänkli
2'	<b>Sumo-Ringer</b> Stand breitbeinig seitwärts auf der schmalen Seite der Langbank. Versuchen, fortlaufend in Sumoringen-Position via drehen auf der Fussball auf die andere Seite zu blicken. <i>Drehen und ins Gleichgewicht gelangen</i>		Bänkli

### 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