

Lektion

Kernwurf

Der Kernwurf ist die erste Technik, die es zu erwerben gilt, zuerst mit Trockenübungen, danach im Spiel. In dieser Lektion wird Folgendes trainiert: Nach einer Schrittabfolge gut auf das Sprungbein stehen, um danach zu werfen.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: 6.–9. Schuljahr

Alter: 11–15 Jahre

Niveau: Anfänger

Lernstufe: Erwerben, anwenden

Lernziele

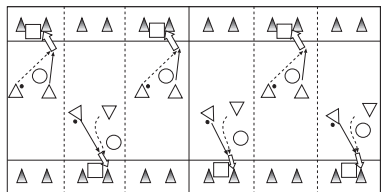
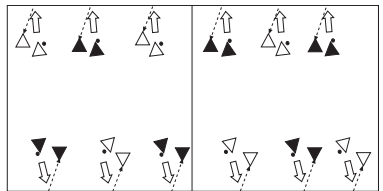
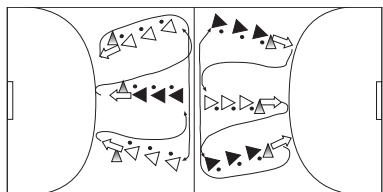
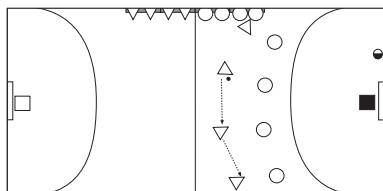
- Die wichtigsten Punkte des Kernwurfes kennen.
- Die wichtigsten Punkte des Kernwurfes in seiner Grundform im Spiel anwenden.

Technische Hinweise – Kernwurf mit 3 Schritten

- Schrittabfolge für Rechtshänderin li, re, li mit Schrittrhythmus lang, kurz, lang
- Während der Schrittabfolge Oberkörper ausdrehen, Wurf Schulter und Ball nach hinten führen
- Ellbogen auf Ohrenhöhe, Handstellung hinter dem Ball.
- Werfen während der Stemmphase des 3. Schrittes.

Zeichenerklärung

△ Angreifer	△ Markierungsk.	← Torwurf
△ Angreifer m. B.	≡ Schwedenk.	└ Malstab
○ Abwehrspieler	■ Matte	○ Reifen
■ Torhüter	▬ Langbank	■ Ballwagen

	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	10' Hüte treffen Spiel auf 6 Feldern 2:2. Team A versucht zwei Markierungshüte des Teams B zu treffen. Es wird nach den bekannten, bereits eingeführten Handballregeln gespielt. Team B versucht dasselbe auf der anderen Seite. Gespielt wird mit einer Verteidigerin und einer Torhüterin.		6 Handbälle, 4 Farben Bänder, 24 Markierungshüte oder Kegel, Bodenmarkierungen (Bänder, Springseile) für Torraum- und Seitenlinien
	8' Kernwurf gegen die Wand Zweiergruppen bilden. Die erste Schülerin wirft mit 3 Schritten den Ball an die Wand, die zweite versucht den Ball wieder zu fangen. Einfacher: Distanz verkleinern. Schwieriger: Mit der schwächeren Hand werfen.		Pro Zweiergruppe einen Ball
	7' Kernwurf auf das Tor Einen, zwei oder drei Schritte Anlauf nehmen und mit Kernwurf auf das Tor werfen. Drei Stationen pro Hallenhälfte. Einfacher: Kernwurf aus dem Stand. Schwieriger: Kernwurf über das «falsche» Bein (siehe «Technische Hinweise»).		2 Handballtore oder dicke Matten, Pro Werferin 1 Ball, 6 Markierungshüte, um den Startpunkt zu markieren
Ausklang	20' Handballspiel 4+1 Es wird ein kleines Turnier mit 4 Teams gespielt. Spielplan 1. Halbzeit: • Team A gegen Team B • Team C gegen Team D Spielplan 2. Halbzeit: • Verlierer aus Spiel A/B gegen Verlierer aus C/D • Sieger aus Spiel A/B gegen Sieger aus C/D Tore erzielt mittels Kernwurf zählen doppelt.		1 Handball, 1 Pfeife, 4 Farben Bänder

Quelle: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Bern: SHV Schweizerischer Handballverband. S. 28–29.