

Praxis – Leichtathletik: Werfen



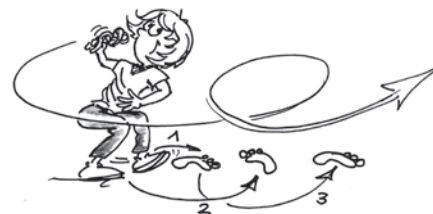
Die hohen Anforderungen an die Rhythmisierung und Orientierung verhelfen den Schülerinnen oft zu Erfolgserlebnissen. Vor allem Mädchen mit Tanzhintergrund haben Vorteile.

Drehwerfen

1. Drehwerfen ausprobieren – stärkere Seite

(Fortgeschrittene mit schwächerer Seite)

- Organisation: A und B gegenüber mit genügend Abstand; Werfen von zusammengeknüpften Schläuchen oder Springseilen (ohne Griffe); es wird an die Wand (oberer Drittel geschleudert); der Wurfgegenstand wird dann bei der Wand vom Boden auflesen.
- Schülerinnen erproben das Schleudern mit einer ganzen Drehung (1/1-Drehung).
Reflexionsfragen: Mit welchem Bein muss ich starten, damit eine Drehung (in drei Schritten) gelingt? Welcher Rhythmus eignet sich? Wie sieht eine optimale Wurfauslage aus, damit gut (weg)geschleudert werden kann?
- Antworten sammeln, wichtige Knotenpunkte der Vorbereitungsphase hervorheben: rechts-links-rechts (für Rechtswerferinnen) im Rhythmus «jam-ta-dam»; nach der Drehung ist das Standbein unter dem Körper gebeugt und das Stemmbein gestreckt (gute Ausgangslage für die Ganzkörperstreckung beim Abwurf).



2. Schülerinnen üben die Vorbereitungsphase («Anlauf»)

Dabei sollen sie Gegensatzerfahrungen machen (schnell-langsam; hoch-tief; kurze-lange Schritte), mit dem Ziel geeignetste Bewegung zu erspüren.

Reflexionsfragen: Wie geht für dich die Drehung am besten? (zeigen, erklären lassen); Welche weiteren Knotenpunkte müssen wir beachten, damit möglichst weit geschleudert werden kann?

Reflexionsgespräch: Nach dem Sammeln der Antworten alle Knotenpunkte zusammentragen, sichtbar machen (Plakat).

Wurfauslage: Gewicht auf dem rechten Bein (Wurf rechts), Wurfarm «schleppt» (hinter der Hüfte beim Wegschleudern), Ganzkörperstreckung mit Drehung der Hüfte, linke Körperseite blockiert (kein Kippen gegen links).

3. Drehwerfen in Lernpartnerschaften

A und B vereinbaren, auf welchen Knotenpunkt sie beim gegenseitigen Beobachten achten. Zuerst soll der Fokus auf die Vorbereitungsphase gelegt werden. Komme ich in eine günstige Wurfauslage? (vgl. dazu unter 1.) Erst dann wenden sich die Mädchen dem Abwurf («Wegschleudern») zu (vgl. dazu 2.).

Brennball mit Drehwerfen

Diese stehende Brennballform kann auch ohne Hindernisse (z. B. Langbänke) auf der Laufrunde durchgeführt werden. Egal ob gesprintet oder über Hürden gelaufen wird, auf ein leises Laufen kommt es an.





Drehwerfen-Hürdenbrennball

Welches Team schafft in der vorgegebenen Zeit am meisten Läufe?

- **Laufteam:** 2 SchülerInnen schleudern (1/1-Drehung) einen zusammengeknüpften Schlauch ins Feld (synchron!), anschliessend starten sie die Laufrunde (mit kleinen Hindernissen); sie dürfen so lange laufen, bis gepfiffen wird (v. a. für grosse Klassen sinnvoll: es dürfen so viele SchülerInnen laufen, wie gewünscht); nach Pfiff anhalten; sobald die Schläuche wieder fliegen, darf weiter gelaufen werden.
- **Feldteam:** Muss die Schläuche mit einer Schleuderbewegung (ohne oder mit Drehung – je nach Voraussetzungen) nach vorne werfen und von der Person beim Mal (Reif) gefangen und ins Mal gelegt werden. Wenn der zweite Pneu ins Mal gelegt wird ist das Spiel (kurz) unterbrochen (Pfiff).
- **Laufteam:** nach dem Pfiff kann sofort wieder synchron geschleudert werden.

Drehwerfen mit der schwächeren Seite

Bemerkungen: Die Testübung «[Diskusdrehen](#)» ist auf [mobilesport.ch](#) verfügbar
Beschreibung der Aufgabe und Skizze mit Angaben zu Abständen (vgl. Link).

Material: Zusammengebundene Seile oder Schläuche, Tauchringli

Monatsthema 03/2012

→ [Leichtathletik-Tests](#)