

# Einmal wie Robert Harting werfen – Einführung in den Diskuswurf

Tobias Schwarzwälder, Karlsruhe

Illustrationen: Carmen Hochmann, Bielefeld

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Zeit</b>          | 3 Doppelstunden (3 x 80 Minuten)  |
| <b>Niveau</b>        | Klassen 7–10, Anfänger und Fortgeschrittene                                 |
| <b>Ort</b>           | Stadion, Freiplatz, Turnhalle   |
| <b>Ziele</b>         | Bewegungsabläufe beim Frontalwurf und bei der Drehwurftechnik kennen lernen |
| <b>Kompetenzen</b>   | Rhythmisierungsfähigkeit und Selbstwahrnehmung verbessern                   |
| <b>Vorkenntnisse</b> | gerader Wurf/Schleuderballtechnik   |

## Fachliche Hinweise

Der Diskuswurf (*diskus* = griechisch: Platte, Scheibe) ist eine olympische Disziplin der Leichtathletik, die ihren Ursprung in der Antike (7. Jh. v. Chr.) hat. Die Diskusplatte ist linienförmig, entweder aus Holz, Kunststoff oder Kohlefaser gefertigt und mit einem Metallring umfasst. Es gilt, sie mit einer Drehwurftechnik so weit wie möglich aus einem Wurfkreis (Durchmesser 2,5 Meter), den man während des Wurfes nicht verlassen darf, herauszumäximieren.

Das deutsche Aushängeschild dieser Disziplin ist der Olympiasieger des Jahres 2013 (London) und zugleich dreifache Weltmeister Robert Harting, der mit einer Weite von 69,11 Metern seinen Titelhattrick perfektionieren konnte.

In dieser Unterrichtseinheit geht es aber nicht um Rekorde, sondern um die Frage, wie man diese schwierige Wurfdisziplin in den Schulsport integrieren kann. Der Diskuswurf gehört zu den Drehwürfen und weist deshalb Parallelen zur Schleuderballtechnik auf. Da hier Kongruenzen in Bezug auf die Bewegungsabläufe bestehen, was einen Vorteil, wenn die Schüler bereits Vorerfahrungen mit dem Schleuderball gesammelt hätten, um diese weiter ausbauen zu können.

Allgemeine und spezielle Wurfübungen dienen zum Erlernen, Wiederholen sowie Festigen der Diskuswurftechnik. In diesem Fall ist es sinnvoll, das Erlernen der Wurftechnik zunächst als methodische Übungsreihe (Lehrplan) zu gestalten, wobei ein induktiv-spielerischer Zugang trotz allem gewährleistet wird. Die Übungen, bei denen die Schüler vielfältige Wurferlebnisse sammeln können, laufen nach folgendem Schema ab:

- Durchführen unterschiedlicher Bewegungsaufgaben zur Rhythmus- und Kopplungsschulung (Teilmethode), die anschließend in einer komplexen Bewegungsausführung kombiniert werden
- Steigerung des Schwierigkeitsniveaus (Frontalwurf bis hin zu Drehungen)
- differenzielles Lernen oder auch „Kontrastlernen“ (z. B. Würfe, bei denen absichtlich eine falsche Bewegungsausführung stattfindet, um durch sensomotorisches Lernen den Fehler zu „erspüren“; Ebenso können Abwurfhöhe und -weite sowie Bewegungsgeschwindigkeit variiert werden.)

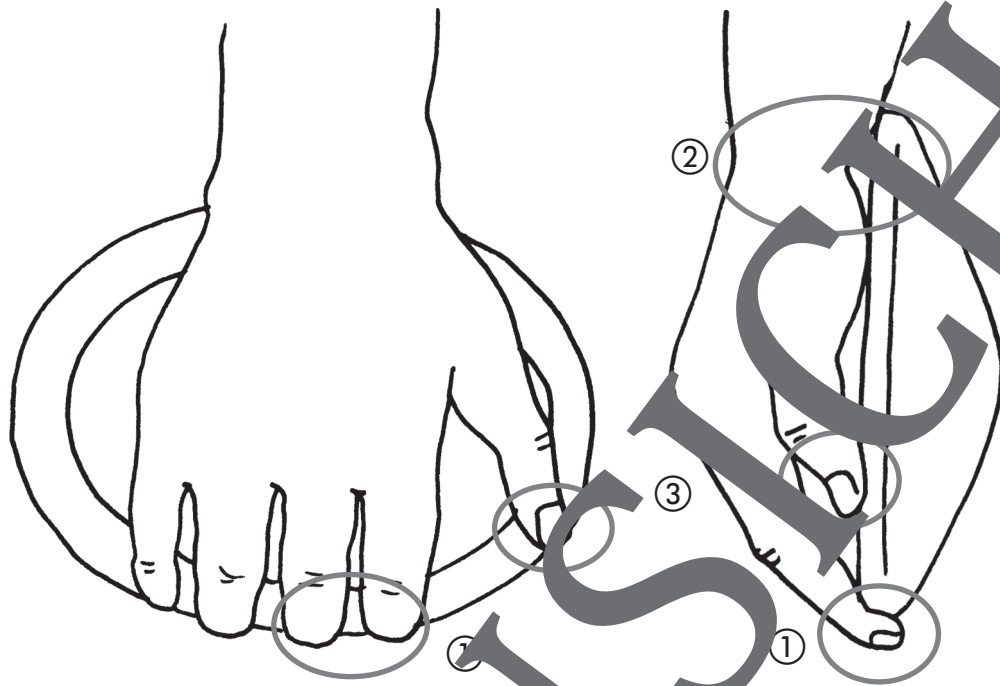


**Hinweis:** Wichtig ist hierbei, dass der inkorrekte Bewegungsablauf sich nicht manifestiert, sondern lediglich als Kontrasterfahrung genutzt wird!

## Didaktische Tipps

Die Schüler sollten nicht mit komplexen Bewegungsaufgaben und -zielen überfordert werden. Das Prinzip der Binnendifferenzierung sollte stets beachtet werden, d. h. die Komplexität der Aufgaben passt sich dem Leistungsvermögen der Schüler an, nicht umgekehrt. Auch bei Individualsportarten gilt: Die Schwächeren lernen von den Stärkeren. Damit ist gemeint, dass nicht nur das Lernkonzept nach Bandura (Lernen am Modell, Lernen durch Nachahmung) angewendet werden soll – also ein

## M 1 Handhabung des Diskus'



- Der Diskus wird auf die gebeugten Fingerkuppen gelegt. Die Finger sind um den Rand des Diskus' gespreizt, der Schwerpunkt liegt auf dem Zeige- und Mittelfinger ①. Das Handgelenk entspannt und gestreckt.
- Der Diskus berührt die Handinnenfläche und den Unterarm, wird aber nicht eingeklemmt ②.
- Der Daumen fixiert den Diskus ③.

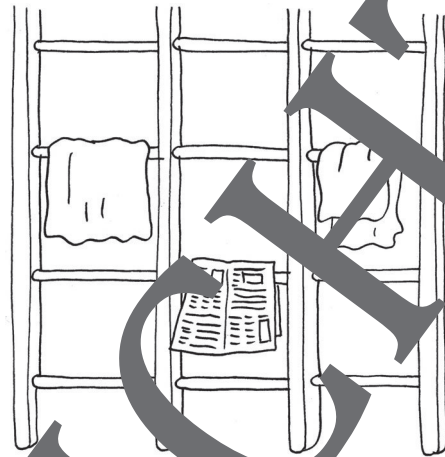
**M 7 Station 1: Zeitungen treffen**

**Material** verschiedene Wurfgeräte,  
1 Sprossenwand,  
Zeitungen/Handtücher o. Ä.

**Aufgabe** Versucht, die Zeitungen/  
Handtücher zu treffen.

**Variationen**

- Verändert den Abstand zum Ziel.
- Verändert den Winkel der Drehung (90 Grad/180 Grad).
- Werft mal mit dem rechten, mal mit dem linken Arm.

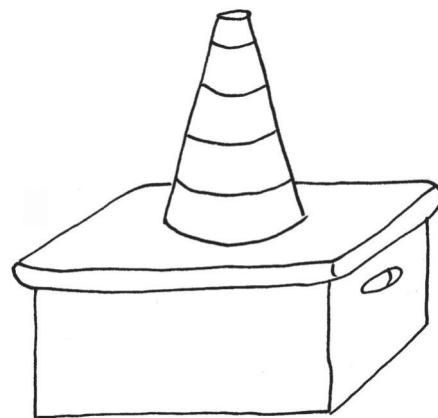
**M 8 Station 2: Pylonen treffen**

**Material** verschiedene Wurfgeräte,  
mehrere Pylonen und  
kleine Kästen

**Aufgabe** Versucht, die Pylonen von  
den Kästen zu werfen.

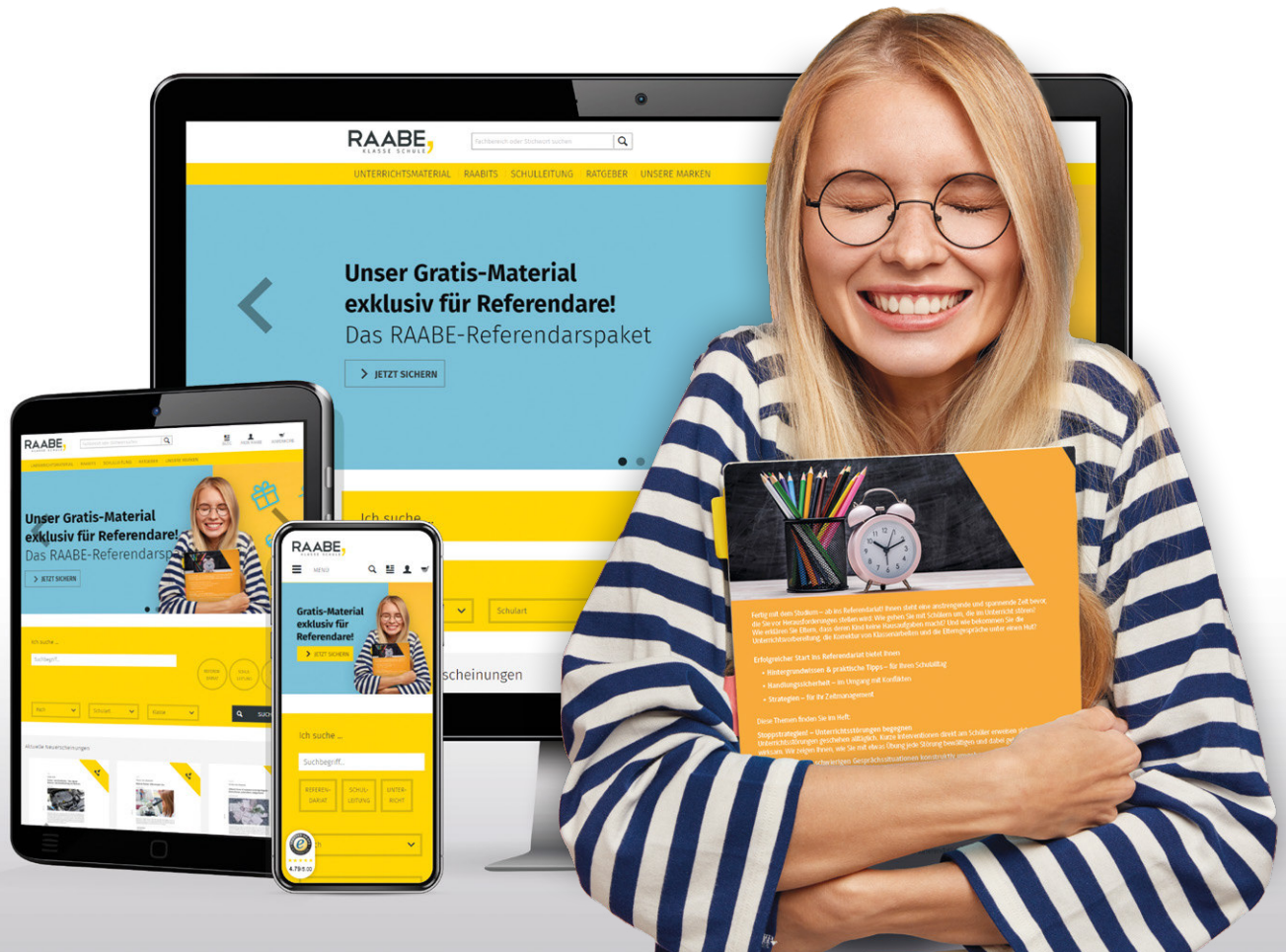
**Variationen**

- Verändert den Abstand zum Ziel.
- Verändert den Winkel der Drehung (90 Grad/180 Grad).
- Werft mal mit dem rechten, mal mit dem linken Arm.



# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 4.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Sichere Zahlung** per Rechnung,  
PayPal & Kreditkarte



**Exklusive Vorteile für Abonnent\*innen**

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



**Käuferschutz** mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**