

HOLF – spielerische Wurfschulung mithilfe einer Trendsportart

Klassen 3 und 4

Ein Beitrag von David Senf, Leipzig

HOLF – der Begriff setzt sich aus „Handball“ und „Golf“ zusammen. Es ist ein neuer Trendsport, der jedem Kind ohne große Voraussetzungen und Vorkenntnisse ermöglicht, seine Wurf Fähigkeiten spielerisch und freudvoll zu verbessern. Ziel des Spiels ist es, selbst gewählte Wurfziele („HOLFs“) mit möglichst wenigen Versuchen zu treffen. Das Besondere dabei ist, dass sich jeder Spieler kreativ und mit eigenen Ideen ins Spielgeschehen einbringen kann.



Foto: Nils Fischer

Wo trifft das HOLF?

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereich:

Spiele mit und ohne Ball

Themen:

- allgemeine spielerische Wurfschule
- Grundlagen der Trendsportart HOLF

Kompetenzen:

- sich verschiedene Wurfarten selbstständig aneignen und in Spielformen anwenden
- Wurfziele kreativ festlegen, und somit eigene HOLF-Funden kreieren
- fair miteinander spielen und konkurrieren

Klassen: 3 und 4

Dauer: 6 Unterrichtsstunden

Organisatorisches:





Es wäre von Vorteil, wenn echte HOLF-Bälle zur Verfügung stünden, es reichen aber auch (Hand-)Bälle mit wenig Luft aus. Außerdem wären ein Flipchart/eine Tafel sowie ein Laptop/Tablet zur Veranschaulichung von Fachbegriffen und kurzen Videosequenzen sinnvoll.



Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 23** in veränderbarer Form.

1./2. Stunde: Freudbetonte, allgemeine Wurfschulung

Kompetenz: Mit vielseitigen Wurfarten in die Weite und auf Ziele werfen können.

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p>Ballgewöhnung</p> <p>Die Schüler stehen im Innenstirnkreis. Machen Sie zunächst verschiedene Übungen mit dem Ball vor. Später können die Kinder eigene Ideen zum Werfen, Fangen, um den Körper kreisen und Prellen einbringen.</p>	<p>Basket-, Volley-, Fußball, Handball, Tischtennisbälle</p> <p> Variieren Sie die Bälle.</p>
Hauptteil	<p>Einstieg</p> <p> Lassen Sie die Kinder erraten, was sich hinter dem Begriff „HOLF“ verbirgt. Führen Sie die verschiedenen Wurfarten vor und/oder zeigen Sie ihnen die Videos.</p> <p>Wurfarten ausprobieren</p> <p>Die Kinder probieren dann selbstständig die verschiedenen Wurfarten aus.</p> <p>Reflexion</p> <p> – Welche Wurfgeräte waren besonders für die Weite geeignet/welche für sehr genaue Würfe?</p> <p>– Welche Wurfart fand ich am meisten Spaß?</p> <p>Wurf-Dreikampf</p> <p>Es werden Teams gebildet. Diese treten im Dreikampf gegeneinander an und wenden dabei die erprobten Wurfarten an. Disziplinen:</p> <p>Team-Wurfstaffel</p> <p>Zonen-Werfen</p> <p>Treibball</p>	<p>M 1, ggf. Tafel-Flipchart, Streifenclips 1–5 auf CD 23, Laptop/Tablet</p> <p>M 1, M 5, Material siehe dort</p> <p>M 6, Material siehe dort</p>
Abschluss	<p>Reflexion</p> <p> – Was hat gut funktioniert/wo gab es Probleme?</p> <p>– Welches Spiel hat euch am meisten Spaß bereitet?</p> <p>Es findet eine Auswertung des Wurf-Dreikampfes statt.</p>	

Der Schlagwurf (mit Schrittstellung)

M 2

Ausgangsstellung:

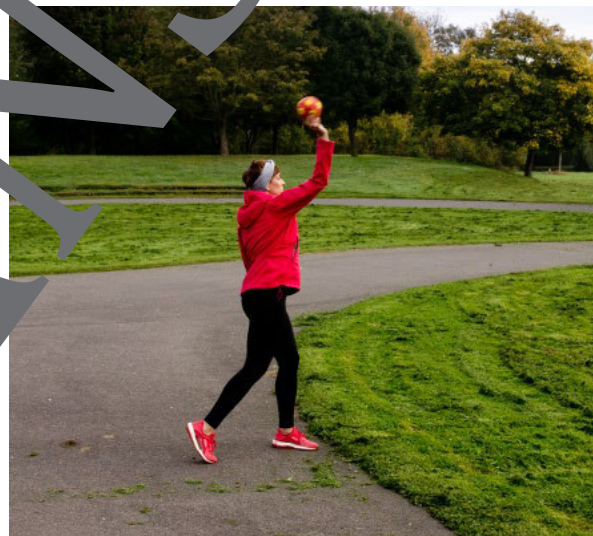
- Fußspitze, Bein, Hüfte und Schulter der Nicht-Wurfarm-Seite zeigen in Wurfrichtung;
- Ausholbewegung nach hinten oben;
- der Wurfarm und das vordere Stemmbein sind leicht gebeugt.

Wurfbewegung:

- Gewichtsverlagerung aufs vordere Stemmbein;
- Hüfte und Schulter der Wurfarmseite werden nach vorn gebracht;
- der Ellenbogen ist vor dem Ball auf Schulterhöhe;
- Körperstreckung.

Ausklang:

- Peitschenartiger Armzug;
- Abbremsen der Vorwärtsbewegung;
- Ausschwingen des Wurarms.



Wurf-Dreikampf

M 6

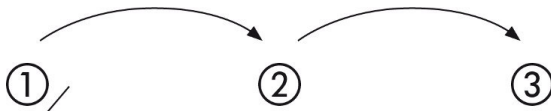
Team-Wurfstaffel

Benötigtes Material: unterschiedliche Wurfgegenstände (1 pro Teammitglied, z. B. HOLF-, Tennis-, Federball, Schwamm o. Ä.)

Organisation: Es wird ein geeignetes Spielfeld gewählt (z. B. Sportplatz, abgestecktes Feld im Park usw.) und 3er- oder 4er-Teams gebildet.

Beschreibung

Die Teammitglieder sprechen sich ab, wer welches Wurfgerät benutzt. Ziel ist es, die weiteste Wurfstrecke zurückzulegen: Spieler 1 beginnt und wirft seinen Gegenstand, so weit er kann. Spieler 2 läuft zum Landepunkt und wirft seinen Gegenstand von dort aus so weit wie möglich usw.



 Nicht im Wurfbereich stehen!

Variationen

- Alle Teammitglieder werfen mit demselben Gegenstand.
- Die Wurfarten variieren (z. B. im Sitzen rückwärts durch die Beine werfen).

Zonen-Werfen

Benötigtes Material: verschiedene Bälle, 5 Reifen und 1 Hütchen pro Team

Organisation: In einem Abstand zum Hütchen werden 4 bis 5 Wurfzonen eingerichtet (z. B. mit hintereinander angelegten Reifen). Den Zonen werden unterschiedliche Werte (10, 20, 30 ... Punkte) zugeordnet. (Die am weitesten entfernte Zone erhält die höchste Punktwertung.)

Beschreibung

Die Teams stehen sich hinter dem Hütchen auf und sollen nun nacheinander ihre Bälle in die Zonen werfen. Welches Team schafft es, die meisten Punkte zu sammeln?



Variationen

- Welches Team hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte gesammelt?
- Welches Team hat als erstes eine bestimmte Summe erreicht?

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de