

# „Jam-ta-tam“ – vom spielerischen und vielseitigen Werfen zum Schlagwurf

## Klassen 3 und 4

Ein Beitrag von Christian Gustedt und David Senf, Leipzig

Laufen, Springen und Werfen gehören zu den Grundformen menschlichen Bewegens. In dieser Unterrichtseinheit liegt der Schwerpunkt auf der vielseitigen Wurfschulung und dem Erlernen des Schlagwurfs. Die Freude am Werfen wird durch den Einsatz unterschiedlicher Wurfgeräte und Wurfarten gefördert. Jedes Kind kann in seinem Tempo und mit seinen Fähigkeiten ausprobieren und üben.



Wie weit kann ich werfen?

© www.fotolia.com

### Das Wichtigste auf einen Blick

#### Lernbereich:

Leichtathletik (Werfen)

#### Themen:

- allgemeine, spielerische Wurfschulung
- Spielformen zum Werfen und Schleudern
- Erlernen der Technik des Schlagwurfs aus dem Stand und im Anlauf

#### Kompetenzen:

- mit unterschiedlichen Wurfobjekten und in verschiedenen Wurfarten werfen
- den Schlagwurf in der Grobform beherrschen

**Klassen:** 3 und 4

**Dauer:** 6 Unterrichtsstunden

#### Organisatorisches:

Die Spiele und Übungsformen können sowohl in der Sporthalle als auch auf dem Sportplatz durchgeführt werden.



Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 27** in veränderbarer Form.

## Mein Wurfabzeichen



M 2

Wiederholungen	Übungen an der Wand: Den Ball ...	erle...
10 x	... mit beiden Händen an die Wand werfen, auf den Boden fallen lassen und wieder auffangen.	
9 x	... mit beiden Händen an die Wand werfen und direkt auffangen.	
8 x	... einarmig (mit der „Schokoladenseite“) an die Wand werfen und direkt auffangen.	
7 x	... einarmig (mit der „Zitronenseite“) an die Wand werfen und direkt auffangen.	
6 x	... einarmig an die Wand werfen, 1 x vor dem Körper in die Hände klatschen und dann den Ball fangen.	
5 x	... einarmig an die Wand werfen, 1 x hinter dem Körper in die Hände klatschen und dann den Ball fangen.	
4 x	... einarmig an die Wand werfen, einen Hockstrecksprung machen und dann den Ball fangen.	
3 x	... einarmig an die Wand werfen, 1 x um die eigene Achse drehen und dann den Ball fangen.	
2 x	... einarmig im Sitzen an die Wand werfen und im Sitzen auffangen.	
1 x	... einarmig mit geschlossenen Augen an die Wand werfen und mit geöffneten Augen fangen.	
	Mein ganz persönlicher Wurftrick:	

(verändert nach: LASPO: Laufen, Springen, Werfen unterrichten. © Auer Verlag)

## M 4

## Die Knotenpunkte des Schlagwurfs aus dem Stand

### Ausgangsstellung:

- Das Kind steht in einer Vorschrittstellung.
- Der Wurfarm ist nach hinten ausgestreckt.
- Der Gegenarm und der Blick zeigen in Wurfrichtung.
- Das meiste Körpergewicht befindet sich auf dem hinteren, leicht gebeugten Standbein.
- Das vordere Bein ist gestreckt.
- Der Ball wird mit den Fingergliedern von Daumen, Ring- und Mittelfinger umfasst.

### Abwurf:

- Das rechte Bein und die Hüfte werden nach vorn gedreht.
- Der Ellbogen des Wurfarms wird dicht am Ohr vorbeigezogen.
- Nun erfolgt eine schlagartige Streckung des Arms („Unterarmschleuder“).
- Die Ballabgabe erfolgt über Kopfhöhe.
- Beim Abwurf wird der Körper vollständig gestreckt.
- Das Gewicht verlagert sich auf das vordere Bein.



**Tipp:** Verwenden Sie Metaphern, die den Kindern beim Werfen helfen, z. B.:

- „Dein Arm ist wie eine Rutsche oder ein Katapult.“
- „Stell dir vor, du möchtest über eine große Giraffe werfen.“

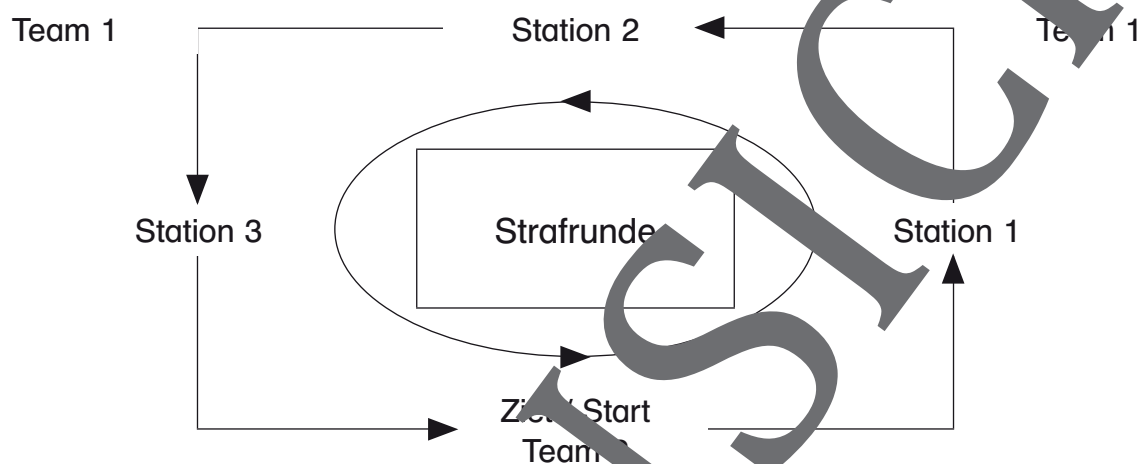
## M 10

## Biathlon-Wettkampf

**Benötigtes Material:** 4 Tennisbälle, 4 Softbälle, 4 Handbälle, 1 Langbank, 4 Kegel, 1 Basketballkorb, 3 Hütchen als Abwurfstelle, 1 Seil als Ziellinie, 1 Sitzball, 1 Weichbodenmatte, 1 Stoppuhr

**Organisation**

Der Parcours wird wie in der Skizze aufgebaut:



Die Schüler werden in zwei gleich große Teams geteilt. Team 1 verteilt sich in der ersten Runde an die Stationen und legt die Geräte nach Gebrauch wieder zurück. Team 2 stellt sich an der Startlinie auf und unterteilt sich nochmals in Paare.

**Beschreibung**

Das erste Paar von Team 2 läuft zunächst eine Runde um das Feld und absolviert erst dann die erste Wurfstation. Danach wird wieder eine vollständige Runde gelaufen, ehe es weiter zur zweiten Station geht. Danach muss das Paar nochmals eine Runde laufen, ehe die Übergabe in der Wechselzone an das nächste Paar des Teams erfolgt.

Station 1: Mit einem Tennisball die Kegel vom Kasten werfen.

Station 2: Mit einem Handball in den Basketballkorb werfen.

Station 3: Mit einem Softball auf einen Sitzball werfen und diesen über eine Ziellinie treiben.

Jeder hat 2 Versuche pro Station. Für jeden Fehlversuch muss das Paar nach den Würfen eine Strafrunde um die Weichbodenmatte im Feld laufen. Wenn alle Paare von Team 2 den Parcours durchlaufen haben, wechseln die Rollen.



Stoppen Sie die Zeit, die die Teams brauchen.

Welches Team erzielt die geringere Gesamtzeit?

## Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



### Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über  
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch  
SSL-Verschlüsselung

**Mehr unter: [www.raabe.de](http://www.raabe.de)**