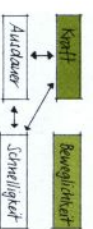




Am Anfang steht der Schneeball

Mit dem ersten Schneefall geht der Kampf um die Vorherrschaft auf den Pausenplätzen los. Mehrere Gruppen oder auch Einzelpersonen duellieren sich mit Schneebällen: Eine natürliche Form des geradlinigen Wurfes, beziehungsweise eine Vorform für das spätere Speerwerfen. Und auch an Intensität mangelt es kaum. Und das ist wichtig, denn: Wer nie viel wirft, wird kaum je weit werfen können. Was nun, wenn der Schnee ausbleibt? Kein Problem, denn die Turnhalle bietet einiges zum geradlinigen Wurf.

Tennisball auf den Boden



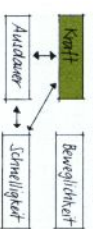
Wie? Die Kinder versuchen mit möglichst viel Schwung einen Tennisball auf den Boden zu schmettern, damit er möglichst hoch wieder aufspringt.

Nach jedem Aufspringen darf das Kind ein Mal unter dem Tennisball hindurch, bis der Tennisball nur noch so hoch aufspringt, dass es ihm nicht mehr gelingt, sich unter dem Ball durchzuwälzen. Wer schafft die meisten Durchgänge?

Hinweis: Auch mit dem schwächeren Arm versuchen.

Wozu? Trainieren der Schleuderbewegung aus dem Unterarm.

Felspalten-Wurf

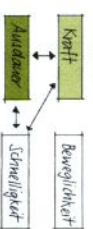


Wie? Ringe werden herunter gelassen und mit einem Stab verbunden. Dann werden die Ringe wieder hochgestellt (in 3 bis 4 m Höhe). Die Kinder werfen sich nun Bälle über dem Stab und zwischen den Seilen zu.

Hinweis: Auf korrekte Ausgangslage achten: Aus gestrecktem Arm werfen. Füße so positionieren, dass eine Hüftrotation möglich ist: Hinterer Fuss ist zum vorderen leicht versetzt. Zu Beginn lagert das Gewicht auf dem hinteren Bein (Fussballen).

Wozu? Kontrollierte Zielwürfe in der Achse nach vorne/oben – Ganzkörperstreckung.

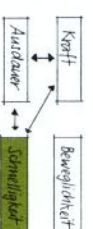
Weg damit!



Wie? In der Mitte eines abgesteckten Feldes steht ein Hindernis (draussen: Fussballtore; in der Halle: Volleyballnetz). Auf einer Seite des Feldes befindet sich Gruppe A, auf der anderen Gruppe B, jede Gruppe hat gleich viele Bälle. Die Bälle müssen über das Hindernis ins gegenüberliche Feld geworfen werden (nach dem Schlusspfiff alles liegen lassen!). Welche Gruppe schafft es, nach einer bestimmten Zeit mehr Bälle im gegenüberlichen Feld liegen zu haben?

Hinweis: Keine harten oder spitzen Wurfgegenstände verwenden.
Wozu? Viele Würfe in kurzer Zeit.

Zielwurfstaffette



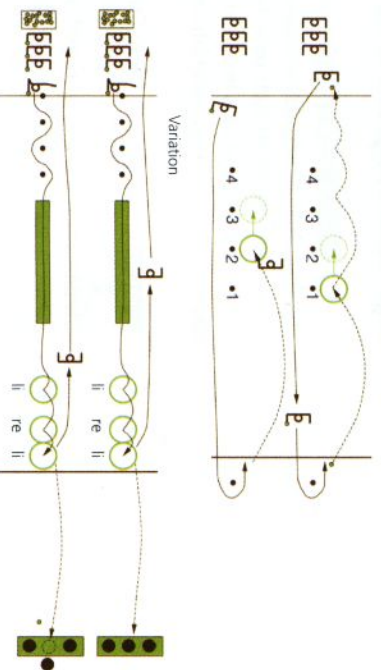
Wie? 2-4 Gruppen gegeneinander. Nach dem Balancieren über eine Langbank und einem Sprint auf die andere Seite der Halle versucht das Kind den Ball zurück in einen Reif zu werfen. Gelingt es, kann der Reif eine Position nach hinten verschoben und der Ball dem nächsten Läufer übergeben werden (Wurf wird immer weiter). Gelingt es nicht, wird der Ball direkt dem nächsten Läufer übergeben. Welche Gruppe trifft alle Stationen zuerst?

Hinweis: Wurfdistanz so weit wählen, damit über den Kopf in die Weite geworfen werden muss. Verschiedene Wurfgegenstände verwenden (Bälle, Heuler, Wurfstäbe usw.)

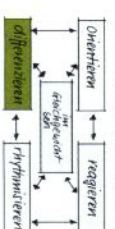
Variationen:

- Nach der Laufstrecke von einer vorgegebenen Markierung einen Basketball von einem Schwedenkasten herunterwerfen.
- Nach der Laufstrecke versucht das Kind von einer vorgegebenen Markierung (letzten drei Schritte in den Reifen) über die Wand einen Pass selbst zuzuspielen, damit der Ball direkt wieder gefangen werden kann, ohne sich dabei aus den Reifen zu bewegen (1 Punkt).

Wozu? Schnelligkeit und Zielwurf unter Belastung.



Tontaubenschossen



Wie? Die Leiterperson wirft hinter einer Deckung (z. B. Mattenwagen) einen Swissball in die Höhe. Die Kinder versuchen den Ball mit Tennisbällen zu treffen: Pro Treffer ein Punkt. Auf Zeit wechseln.



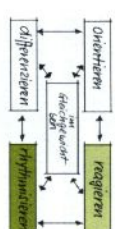
Hinweis: Je nach Alter können auch die Kids den Ball in die Höhe stossen, somit erlangen wir gleichzeitig eine Kräftigung für jene, die den Ball hoch werfen.

Variationen:

- Erschweren: Swissball zu zweit hin und her passen, somit muss nicht nur die vertikale Flugbahn sondern auch noch die horizontale «berechnet» werden.
- Erleichtern: Swissball in einen Basketballkorb legen. Das Ziel ist nun fixiert, somit ist der Zielwurf einfacher.

Wozu? Kontrolliertes Werfen in die Höhe, dadurch wird die Ganzkörperstreckung beim Abwurf gefördert.

Über den Graben

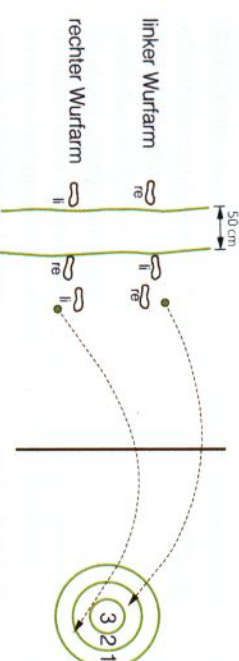


Wie? Mit zwei Seilen einen Graben von ca. 50 cm markieren. Nun versucht ein Kind mit dem korrekten Anlaufrhythmus (jam-ta-tam, li-re-li oder re-li-re) den Graben zu überlaufen, um anschliessend einen Wurfkörper über ein Hindernis in ein vorgegebenes Ziel zu werfen (Zielkreis). Es sollte dabei auf eine korrekte Wurfauflage geachtet werden: Gestreckter Arm!

Hinweis: Die Beine sollten dem Oberkörper über den Graben davonlaufen (Impulsschritt). Dies kann verstärkt werden, indem ein zweites Kind auf der einen Seite stehen bleibt. Das Kind, das über den Graben läuft, muss dabei die ganze Zeit mit der Wurfhand mit dem anderen Kind Kontakt halten.

Variation: Den Rhythmus (jam-ta-tam, re-li-re oder li-re-li) als Vorförm mit Reifen auslegen. Alle Kinder laufen 4 bis 5 x durch die Reifen.

Wozu? Impulsschritt für korrekte Wurfauflage üben.

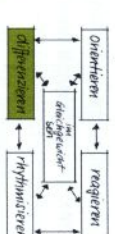


Methodische Hinweise

- Ziele in der Höhe sind sehr gut geeignet, da die Ganzkörperstreckung beim Abwurf gefördert wird.
- Überkopfschläge des Badmintonspiels sind eine gute Vorbereitung des Speerwerfens.

Wurfrepertoire erweitern heisst, beidseitig, genau, weit, scharf und vor allem viel werfen! Auf eine korrekte Wurfauflage ist bei allen Übungen zu achten.

Abpraller



Wie? Von einer vorgegebenen Marke muss mittels Abpraller von der Wand versucht werden, die Tennisbälle in einem offenen Schwedenkasten «zu versorgen».

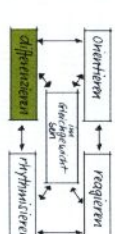
Hinweis: Der Schwedenkasten sollte mindestens 2 bis 4 m (je nach Alter) von der Wand entfernt aufgestellt werden. So wird ein günstiger Abwurfwinkel und ein Überkopfwurf erwirkt.



Variation: Das Ganze in eine Staffettenform verpacken.

Wozu? Differenzierung: Hohe Wurffanzahl.

Triangelwurf



Wie? Via Wandecke versuchen, zwei Wände zu treffen und den Ball wieder direkt zu fangen.

Hinweis: Kann als Nebenposten verwendet werden.

Wozu? Einschätzen der Flugbahn. Wurf nach oben.

Wir danken den beiden Autoren für ihre wertvolle Arbeit bei der Erstellung dieser Praxisbeilage

Nicola Gentsch ist Sportlehrer und Leichtathletik-Dozent an der Universität Basel sowie J+S-Experte LA und J+S-Experte Kids.
> n.gentsch@lvfrenke.ch

Andreas Weber ist J+S-Fachlehrer Leichtathletik, J+S-Verantwortlicher Trainingslehre und Dozent an der EHSM.
> andreas.weber@baspo.admin.ch

Herzlichen Dank an die Kinder des TV Wünnewil für das Modellstehen beim Foto-Shooting.



Der Kick des Treffens

Wer etwas trifft, freut sich meist lautstark. Ob dabei ein Gegenstand runtergeworfen oder ein grosses Ziel in einer bestimmten Zeit möglichst oft getroffen werden muss: Der Lärmpegel steigt unweigerlich auf dem Trainingsplatz. Die Vielfalt der Wettkampfformen im Wurfbereich ist gross. Je mehr diese Formen auch mit Geschichten und Metaphern versehen werden, desto kindergerechter wird das vielfältige Wurftraining.

Wildschweinjagd (Geradliniger Wurf)

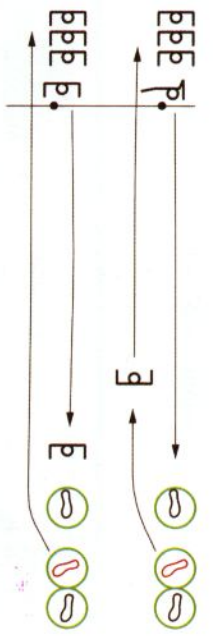
Wie? Auf einer dünnen Matte wird mit Kreide ein Wildschwein ausgemalt. Zwei Kinder tragen die Matte von einer Deckung in die andere, dabei verstecken sie ihren Körper hinter der Matte. Die Jäger versuchen aus der Distanz das Wildschwein mit Tennisbällen zu treffen, bevor es wieder sicher in Deckung ist.
Hinweis: Markieren der Abwurflinie für die Jäger. Trefferkontrolle.
Wozu? Zielwurf, Spass.

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Ringpendellauf (Drehwerfen)

Wie? Zwei Kinder treten gegeneinander an. Wer steht schneller im Innern des hinteren Ringpaares (mit einer Drehung nach dem ersten Ring – analog Wirbelsturm, Seite 9) und ist schneller wieder zurück?
Hinweis: Zuerst sollte die Drehung in langsamer Ausführung erworben werden (Übung Wirbelsturm, Variation Bockstill oder Übung «Wo bin ich», Variation Linientanz; S. 9). Da schnell wieder zurück gelaufen werden muss, ist das Gewicht nach der Drehung automatisch auf dem hinteren Bein.
Wozu? Wettkampf.

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Medizinballsquash (spielerische Kräftigung/Stossen)

Wie? An einer Wand wird ein Feld von ca. 2 x 1,5 Meter ca. 50 cm über Boden aufgezeichnet (mit Kreide oder Klebeband). Zwei Kinder treten gegeneinander an. Ziel ist, einen Basketball oder einen leichten Medizinball so in das Feld zu werfen, dass der Gegenspieler ihn nicht vor dem zweiten Aufprallen am Boden zu fassen kriegt. Von der Fangposition aus darf mit maximal einem Schritt zum eigenen Wurf angesetzt werden. Behindert der Werfer den Fänger bei der Abwehr (sperrt den direkten Lauflinie zum Ball), gibt es wie beim Squash-Spiel eine Wiederholung des Punktes.
Hinweis: Genügend seitlichen Abstand zwischen mehreren Feldern. Auf 3 oder 5 Gewinnpunkte spielen und Turnierformen machen.

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Wand ab (Geradliniger Wurf)

Wie? Ein Tennisball oder ein Handball soll via Wand zu einem Mitspieler gepasst werden. Gelingt dies, erhält die Mannschaft einen Punkt. Fällt der Ball zu Boden, bekommt die andere Mannschaft den Ball. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Es dürfen jedoch Pässe untereinander gemacht werden.
Hinweis: Vor der Wand befindet sich eine Schlucht, wo sich niemand aufhalten darf. Je nach Niveau 2 bis 5 m breit (z. B. innerhalb eines Volleyballfeldes in einer einfachen Turnhalle).
Variationen:
• Man kann mit dem Ball so lange laufen, bis man von einem Gegenspieler berührt wird. Somit wird zusätzlich die Schnelligkeit gefördert.
• Via Basketballbrett werfen, um einen Wurf in die Höhe zu erwirken.
• Es dürfen alle bespielbaren Wände für das Punkten genommen werden (das Spiel entwickelt sich nun in alle Richtungen).
• Ähnliche Spiele oder weitere Regeln von Tschoukball oder Schnappball verwenden.
Wozu? Taktik (Mannschaftstaktik, Stellungsspiel usw.), vielfältiges Werfen.

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

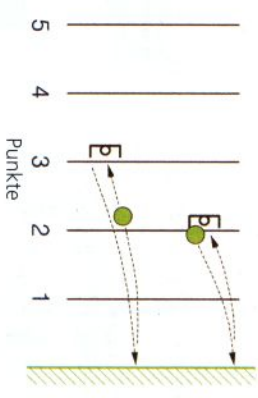
Wie? Unsere Golfbälle sind Velopneus. Die Golflöcher sind Malstäbe, welche an unterschiedlichen Orten im Rasen stecken (auf dem Fussballfeld, bei der Baumallee, der Kugelstossanlage, im Wald usw.). Ziel ist, mit möglichst wenig Würfeln den Pneu über den Malstab zu werfen, wobei erschwerend jeder Wurf aus einer Drehung erfolgen muss (auf dem «Green», d. h. ca. 10 Meter vom Malstab entfernt, darf aus Stand geworfen werden). Sind die Pneus aller Spieler über dem Malstab, wird von diesem aus das Spiel auf den nächsten Malstab begonnen. Wer schafft es, alle «Löcher» mit den wenigsten Würfeln zu absolvieren?
Hinweis: Dieses Spiel kann in der Natur durchgeführt werden (Waldlichtungen, Wiesen usw.). Als Löcher können dabei Bäume gewählt werden, welche man mit den Pneus treffen muss. Die Bahnen können auch mit Hindernissen versehen werden (Tore, Zäune, Bäume).
Variation: Immer wieder Wege wählen, auf denen auch mit dem ungebühten Arm geworfen werden muss. Auch als Teamwettkampf möglich.
Wozu? Taktik, Präzision vs. Weitwurf, variantenreiches Schleudern.

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Risikostossen (Stossen)

Wie? Es gibt verschiedene Distanzen zur Wand. Je weiter weg von der Wand, bekommt das Kind mehr Punkte für einen korrekten Stoss. Das Kind sucht sich selbst eine Distanz aus, aus der es sich zutraut, den Ball an die Wand zu stossen und ihn wieder zu fangen, ohne sich zu bewegen. Wie viele Punkte gelingen dem Kind innerhalb von 30 Sekunden?
Variation: Wer schafft die meisten Punkte in fünf Versuchen? Dabei darf die Distanz bei jedem Versuch erneut angepasst werden.
Wozu? Stossen in die Weite, Selbst einschätzung.

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



«Must»-Übungen

Ein korrekter Wurf ist eine sehr anspruchsvolle und höchst koordinative Aufgabe. Da sich Kinder mit verbalen Rückmeldungen meist schwer tun, sollte das Ganze in verschiedene «Must»-Übungen verpackt werden, die automatisch technische Aspekte des Werfens korrigieren und trainieren. Und das, ohne viel Worte verlieren zu müssen: Durch die Übung erfährt das Kind, wie es richtig funktioniert, es führt ein Kennenlernen automatisch korrekt durch, da das Resultat der Übung sonst nicht erfolgreich sein wird.

Beispiele:

- Anlaufrhythmus – Reifen auslegen (Wirbelsturm Seite 9).
- Ganzkörperstreckung – Ziele in der Höhe fixieren (Tontaubenschliessen, Seite 5, Über das Tor stossen, Seite 6).
- Aufrechter Oberkörper beim Abwurf (kein Abknicken des Oberkörpers) – Würfe direkt vor der Wand (Abpraller).
- Aus dem hinteren Bein stossen – Bei der Ausgangsposition Ball hinter dem Stosssbein auf den Boden legen (Fliessbandstossen, Seite 6).
- Stemmbein (beim Abwurf nicht in die Knie gehen), über Hindernisse werfen (Wurf aus der Deckung, Seite 9).