Wurfbude
Verschiedene Wurf-Übungen und -Spiele

Name: Claudia Diltz; J+S Expertin Kindersport

Rahmenbedingungen:

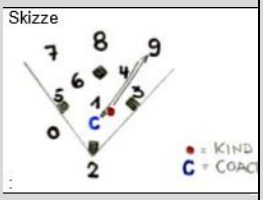
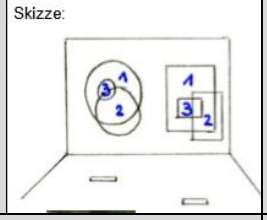
Lektionsdauer	70’
Teilnehmende	~25 Personen
Kursumgebung	Turnhalle Schloss, Willisau
Lehrmittel	Mobile Praxis 2/05
Hilfsmittel	Siehe Lektionsplanung

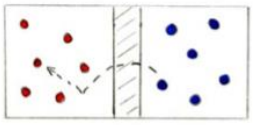
Zielsetzungen:

Praxislektion zum Thema «Werfen»

Quellen / Links:
https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/09/praxis_2005_04_d.pdf

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/10/praxis_2010_62_werfen_d.pdf

	Zeit	Aufgaben, Ablauf	Organisationsform	Variante	Material
EINLEITUNG 15'	2'	Begrüssung	Kreis / alle		
	5'	**Telefonnummernlauf** - Es werden Zettel oder Hütchen mit Nummern 0-9 im Spielfeld verteilt. Die Kinder laufen ihre Telefonnummer ab, indem sie zur ersten Nummer und zurück zum Coach rennen, abklatschen und zur nächsten Nummer rennen, bis sie die ganze Telefonnummer abgelaufen haben.	Skizze 	- Geb. datum	Hütchen Zettel 0-9
	5'	**Rollstafette -** Vier Teams à sechs bis acht Kinder treten in einer Stafette gegeneinander an. Dabei positioniert sich jede Gruppe nebeneinander in korrekter Liegestützposition (Schulter bis Füsse bilden eine Linie, kein «Durchhängen», keine Bananenposition). Das vorderste Kind rollt einen Basketball unter der Gruppe durch, den das hinterste Kind in Empfang nimmt, die Gruppe umläuft, vorne erneut den Ball unter der Gruppe hindurch rollt und sich wieder in Liegestützposition positioniert. Sieger ist die Gruppe, in der jedes Kind als erstes zwei Mal den Ball unter den andern durchgerollt hat. Variation:		globale Rumpfstellung (aufstützen statt auf den Händen auf den Unterarmen). Weiter kann seitlich oder rücklings aufgestützt werden.	Basketbälle
	3'	***Auftrag:*** *Was ist beim Thema «Werfen» ganz allgemein zu beachten? Stichworte auf Moderationskarten notieren und während der Lektion immer wieder auf den Flipchart aufhängen*	Kreise / alle		Flipchart Moderationskarten Stifte Malerband
		Gruppenbildung gleiche Nummer/gleiches Bild = Team	4er-Teams		Jasskarten
	Wurfparcours – mit Punkten messbar		4er-Teams		
HAUPTTEIL 45'		**Zielwerfen:** Aus verschiedenen Distanzen wird der Ball an eine Markierung an der Wand geworfen. Je nach Distanz und Grösse des Ziels können Punkte verteilt werden.	Skizze: 	-Distanz -Ballgrösse -Zielhöhe -Wurfart -re und li Hand	Malerband Softbälle Handbälle
		Tennisball durch den Reifen werfen Wer schafft es, möglichst viele durch die an den Ringen aufgehängten Reifen zu werfen? Höhe ca. vier Meter, Abwurfort vorgeben (ca. vier Meter entfernt).		-Baseballe-Handschuh	Tennisbälle Reifen am Ring
		Velopneu über den Kegel werfen Wer schafft es, möglichst viele Gummireifen über PET-Flasche zu werfen? Distanz ca. fünf Meter.		Schleuderwurf aus einer Drehung oder aus dem Stand	Gummireifen Mit Sand gefüllte PET-Flasche

		Wurfgolf – Wer schafft den Golfdurchgang mit der kleinsten Anzahl Würfen? Werfen und rollen ist erlaubt. Ziel ist das Basketball-Brett.		Durchgang durch die TN aufstellen	Versch. Materialen (zB Kastenteil, Schüssel, Reifen, Seile, etc.)
		Reifenstechen - Auf ein bewegliches Ziel werfen. Hinter dem Mattenwagen in einer Entfernung von etwa vier bis zehn Metern wird ein Reifen vorbeigerollt. Die TN versuchen, den Reifen direkt zu treffen oder durch den Reifen hindurch zu werfen.			Mattenwagen Reifen Softbälle oder Tennisbälle
		Wand ab – Wurf über Kopf an die Wand, so dass der Ball anschliessend im Ballwagen oder im Kasten landet.			Ballwagen (oder Kasten ohne Deckel) Versch. Bälle
AUSKLANG 10'	7'	**Würfel-Schnappball –** Schnappball gem. definierten Regeln. Gespielt wird mit der Anzahl TN, welche der Würfelzahl entsprechen. Nach jedem «Goal» wird neu gewürfelt und neu gestartet.			Würfel Softball Reifen
		Linienball: 2 Gruppen spielen gegen einander. Ziel ist es, den Ball mit einem Aufsetzer im gegnerischen Feld am Gegner vorbei zu werfen und so einen Punkt zu erzielen. Max. 3 Würfe innerhalb des eigenen Teams.	Skizze: 	Spielfeldgrösse entsprechend der Anzahl Kinder anpassen und markieren	Gymball
	3'	**Kurze Reflexion des Flipcharts** **Verabschiedung**			