

## Leichtathletik Vorbereitung für Dreikampf

Es werden 6 Einheiten zu je 50 Minuten abgehalten (2 Sprint, 2 Werfen, 2 Sprung)

**Ort:** Vs Weidling

**Klasse:** 3. und 4. Klasse (Volksschule)

**Anzahl der SchülerInnen:** 24

**Thema:** Werfen I

**Material:** Langbänke, Gymnastikbälle, Tennisbälle, Medizinbälle, Reifen, Kasten

**Ziel der Einheit:** Schülerinnen und Schüler (SS) haben elementare Bewegungserfahrung mit unterschiedlichen Wurfgeräten gesammelt. Die SS sollten die Grobform des Wurfes beherrschen.

**Sonstiges:** Diese Stunden stehen zwei Lehrkräfte zur Verfügung (eventuell zwei kleine Gruppen, individuelleres Arbeiten mit den SS)

Zielübung	Inhalt	Spiele/Ordnungsrahmen
<b>Begrüßung</b>	<p>Vorstellen des Themas Werfen Bewegungsvorstellung schaffen.</p> <p>Frage: Wie wirft denn Obelix den Hinkelstein!? (Kurzes gemeinsames Üben im Kreis)</p>	Zusammensetzen im Kreis
<b>Aufwärmen</b>	<p><b>Allgemeines Aufwärmen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme kreisen vw. und rw.</li> <li>- Hangelenke</li> <li>- Oberkörper drehen</li> </ul> <p><b>Haltet die Burg frei</b> In der Mitte des Turnsaales wird mit Hilfe von Turnbänken ein Dreieck gebildet, das als Burg dient. Das Dreieck wird mit so vielen Bällen wie möglich gefüllt. Es werden jeweils 3- 4(je nach Gruppen gröÙe) Gallier bestimmt, die, die Hinkelsteine so schnell wie möglich aus der Burg werfen sollen. Die anderen Schülerinnen und Schüler, bewegen sich schnell wie Geparden und müssen versuchen die Bälle einzusammeln und zurück ins Reservoir zu bringen.</p> <p>Sie dürfen immer nur einen Ball mitnehmen und der Ball darf auch nicht ins Depot geworfen werden. Nach ca. zwei Minuten ist das Spiel zu Ende und die verbliebenen Bälle in der Burg werden gezählt. Ein neues Gallier –Team wird bestimmt und das Spiel startet von Neuem.</p> <p>Variation: Gymnastikbälle, Tennisbälle</p> <p>(@ Steffi Mrazek)</p>	Es werden 2 Gruppen gebildet. Eine Gruppe mit 3 oder 4 Spielern und Spielerinnen, andere Gruppe die restlichen SS.
<b>Hauptteil:</b>	<b>Wie wirft man richtig!?</b>	

	<p>Es werden zwei gleich große Gruppen gebildet. In beiden Gruppen wird zu Beginn auf die richtige Bewegungsbeschreibung eingegangen. Wir stellen und im Kreis auf. Vorzeigen mit Tennisball</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- So hoch und so weit wie möglich (Bewegungsvorstellung)</li> <li>- Fingerhaltung: Ball wird locker in der Hand gehalten.</li> <li>- Schrittstellung : Schulterbreit, gegengleiches Bein zur Wurfhand</li> <li>- Bogenspannung aufbauen</li> <li>- Stemmen gegen das vordere Bein</li> <li>- Wurf : Wurfarm wird mit einem hohen Ellbogeneinsatz neben dem Kopf nach vorne-oben geschleudert Bewegungsvorstellung: wie als würde man etwas aus einem Rucksack heraus ziehen wollen</li> </ul> <p>Nach erstem Ausprobieren werden in beiden Gruppen Zielwurfübungen durchgeführt. Danach wechseln die Gruppen.</p> <p><b>Zielwurfübungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Zielwerfen ohne/mit Reifen</b> Es werden Paare gebildet. Die Paare stellen sich gegenüber von einander auf. Erste Aufgabe: Zuwerfen des Tennisballs Die SS sollten dabei Acht geben, dass sie möglichst hoch und genau zum Partner werfen.  Zweite Aufgabe: Wurf durch einen Reifen. Ein SS hält einen Reifen in der Hand und der andere muss versuchen durch den Reifen durch zu werfen.</li> <li>- <b>Zielwerfen auf Medizinball auf dem Kasten</b> Es wird eine Medizinball oder ein Hütchen auf den Kasten gestellt. Die SS müssen versuchen den Ball oder das Hütchen vom Kasten zu schießen.</li> </ul>	<p>Die SS werden in zwei gleich große Gruppen geteilt</p> <p>Es werden zwei Gruppen gebildet.</p> <p>Jede Übung wird mindestens 2x durchgeführt</p>
<p><b>Abschluss</b></p>	<p><b>Balltreiben</b></p> <p>Wettkampf: Beide Gruppen stehen hinter einer Linie und sollen mit Tennisbällen, je 2 auf der anderen Seite der Linie platzierte Basketbälle antreiben. Diese sollen so weit rollen, bis sie eine bestimmte Linie überqueren. Es gewinnt das Team, das zuerst beide Bälle über die Linie gebracht hat.</p> <p>Variation: Verschiedene Bälle (Gymnastikbälle, Tennisbälle)</p>	<p>Zwei Gruppen werden gebildet.</p>