

## Leichtathletik Vorbereitung für Dreikampf

Es werden 6 Einheiten mit 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 II

**Material:** Reifen, Bälle, Tennisbälle, Medizinbälle, Hüttchen, Markierungen für Weitwurf, Wurfspeere, Vortex

**Ziel der Einheit:** Schüler und Schülerinnen (SS) können einen Wurf (mit Vortex, Wurfspeer) mit Bogenspannung durchführen

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

Zielübung	Inhalt	Spiele/Ordnungs- ahmen
<b>Begrüßung</b>	<p>Wisst ihr noch, wie Obelix die Hinkelsteine sehr weit werfen kann?</p> <p>Kurzes Wiederholen der Abwurfposition.</p>	Zusammensetzen im Kreis
<b>Aufwärm- en</b>	<p><b>Schiffe versenken</b></p> <p>Je nach Gruppengröße erhalten 2-4 Schülerinnen je einen Ball (Völkerball). Die restlichen Schülerinnen und Schüler haben je einen Reifen, der so gehalten wird, dass er am Rücken anliegt. Die Piraten versuchen den Ball im Reifen der Schülerin zu versenken. Hat das geklappt, ist das Schiff versenkt und der Schüler muss sich in den Reifen am Boden setzen. Er kann wieder befreit werden, indem ihn ein anderes Schiff (Schüler) aufnimmt (Aufnahme der Schüler ist nicht begrenzt). Spiel geht so lange, bis nur mehr ein Spieler übrig ist. Die Piraten können beliebig viele Schritte mit Ball laufen. Wenn ein Schüler am Körper getroffen wird, geht das Spiel ganz normal weiter.</p> <p>Das Ziel liegt darin, den Ball im Reifen zu versenken.</p> <p>Variation: Gymnastikbälle, Tennisbälle</p> <p>(@ Steffi Mrazek)</p>	Es werden zwei gleich große Gruppen gebildet

<p><b>Hauptteil</b></p>	<p><b>Gewöhnung an Vortextbomben/ Wurfspeere</b></p> <p>Ähnlich wie in der Stunde davor wird ein Zielwerfen mit den SS durchgeführt.</p> <p>Die eine Gruppe mit den Vortextbomben, die andere mit den Wurfspeeren.</p> <p>Gruppe 1: Werf trifft auf das Basketballbrett!?</p> <p>Gruppe 2: Wer trifft den Medizinball!?</p> <p>Danach wird gewechselt</p> <p>Hier sollen sich die SS möglichst gut an die neuen Wurfgeräte gewöhnen. Im Abschlussspiel geht es nämlich dann ums Weitwerfen.</p>	<p>zwei gleich große Gruppen</p>
<p><b>Abschluss</b></p>	<p><b>Weitwurfstaffel</b></p> <p>Auf einem Feld werden jeweils im Abstand von 2m Hütchen aufgestellt, je weiter das Hütchen weg ist, desto mehr Punkte kann man sich „erwerben“. Die Schülerinnen treten in einem Team an (Größe abhängig von der Gesamtschülerinnenanzahl). Wenn ein SS geworfen hat, muss der Ball schnell geholt werden und dann darf erst das nächste Teammitglied werden.</p> <p>Das Team, das zuerst 20 / 30/40 etc. Punkte erreicht hat, hat gewonnen. Zuerst wird mit Tennisbällen geworfen, dann mit Vortex, Wurfspeeren.</p> <p>(@ Steffi Mrazek)</p> <p><b>Wettkampfvorbereitung</b></p> <p>Ganz zum Schluss dieser Einheit, wird noch kurz darauf eingegangen, wie das Werfen dann beim Wettkampf ablaufen wird.</p>	<p>Wir bleiben in den zwei gleich großen Gruppen.</p>