

Auf dem Volksfest (Teil 2) – Wir brauchen zum Werfen mehr als nur unsere Hand

Jahrgangsstufen	2/3/4
Fach	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Verkehrserziehung, Gesundheitliche Bildung, Sprachliche Bildung, Soziales Lernen
Einbettung in die Sequenz	Unterrichtseinheit (UE) 4 innerhalb der Sequenz
Zeitraumen	1 Unterrichtseinheit
Benötigtes Material	Fahrradreifen, vielfältiges Wurfmaterial (siehe Foto), Bildkarten für beidseitiges Werfen („süß“ (Apfel) / „sauer“ (Zitrone), Bildkarten für „Gegenfuß zur Wurfhand vorne“, Musik

Kompetenzerwartungen

S 1/2 4 Sportliche Handlungsfelder

S 1/2 4.1 Laufen, Springen, Werfen/Leichtathletik

Die Schülerinnen und Schüler ...

- probieren verschiedene Wurfgeräte aus, um dabei den Zusammenhang zwischen Beschaffenheit, Flugeigenschaft und Wurftechnik festzustellen. (*entscheiden, handeln, verantworten*) (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*)

S 3/4 4 Sportliche Handlungsfelder

S 3/4 4.1 Laufen, Springen, Werfen/Leichtathletik

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erweitern systematisch ihre Wurferfahrungen und führen die Schlagwurfbewegung aus dem Stand und dem 3-Schritt-Anlauf aus.

S 1/2 4 Sportliche Handlungsfelder

S 1/2 4.3 Spielen und Wettfeiern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele

Die Schülerinnen und Schüler ...

- nutzen unterschiedliche Spielgeräte, um ihre Hand-Auge-Fuß-Koordination zu verbessern. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)

S 1/2 1 Gesundheit und Fitness

Die Schülerinnen und Schüler ...

- nehmen Sinnesreize und Körperreaktionen in verschiedenen Bewegungssituationen wahr und verstehen zunehmend deren Ursachen. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)

Aufgabe

Der Schwerpunkt dieser Unterrichtseinheit liegt darin, die korrekte Fußstellung bzw. Beinstellung beim Werfen herauszufinden. Vielfältige Wurfstationen zum Zielwerfen erfordern die Schrittstellung, d.h. der Gegenfuß zur Wurfhand ist vorne platziert, um die abzuwerfenden Gegenstände mit entsprechendem Kraftaufwand zu treffen bzw. abzuwerfen.

Kompetenzorientierte Arbeitsaufträge bzw. Bewegungsaufgaben:



- 👉 „Du brauchst zum Werfen nicht nur deine Hand ...!“
Finde heraus, was damit gemeint ist!
- 👉 Wer ist unser Wurfbuden-König?
Erprobe wie/in welcher Position du am besten werfen kannst!
- 👉 Erkläre und begründe deine Meinung!

Hinweise zum Unterricht

Hinweise zum Unterricht

Dieses Aufgabenbeispiel stellt die vierte UE von insgesamt sechs (in Jahrgangsstufe 2) bzw. neun (in den Jahrgangsstufen 3/4) innerhalb der Sequenz dar.

Die Sequenz ist wie folgt aufgebaut:

UE 1: Vielfältige Wurferfahrungen mit unterschiedlichsten Wurfgeräten sammeln
und die Flugeigenschaften in der Flug- und Wurfkonferenz verbalisieren

UE 2: Variantenreiche Wurfspiele

UE 3 – 6: Auf dem Volksfest



UE 3: Wir probieren alle Wurfbuden aus und testen unsere Wurfhand
(Schwerpunkt: beidseitiges Werfen)

„süß/sauer“ (gute Wurfhand/ungewohnte oder andere Wurfhand)
→ unbewusste Verbesserung der Wurftechnik durch Aktivieren der
Beidhändigkeit und -seitigkeit



UE 4: An der Wurfbude – Wir brauchen zum Werfen mehr als nur unsere Hand

(Schwerpunkt: Zielweitwurf)

Schrittstellung und Wurfauslage

→ stabiler Stand, weite Ausholbewegung, kraftvoller Wurf



UE 5: Sondervorstellung im Zirkus „Hoch und Weit“

(Schwerpunkt: Werfen auf hohe Ziele)

→ Einsatz des Wurfarms zum Werfen auf hohe Ziele



UE 6: Verdeutlichung des Zusammenhangs zwischen Wurfhöhe und Flug-/Wurfweite (ballistische Kurve)

Die beschriebenen UE 1 – 6 beziehen sich vorrangig auf die Jahrgangsstufen 1/2. In den Jahrgangsstufen 3/4 werden die Inhalte der UE 1 – 6 wiederholt und mit den folgenden Inhalten der UE 7 – 9 verknüpft.

Hinweise zum weiteren Lernen

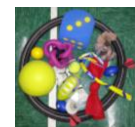
UE 7: Werfen mit kleineren Wurfgeräten, die gut in der Hand liegen (Tennis-, Flatter-, Schweifball, Heuler, ...) im Freien

UE 8: Anwendung des Weitwurfs (mit Messung, in Zonen, bei Bundesjugendspielen)

UE 9: ggf. Werfen mit „Anlauf“ oder „Hopser“ – auch auf der Außenanlage

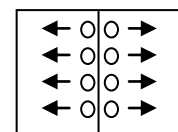
Organisatorisches und Allgemeines zum Aufbau

Zum Erproben des Wurfmaterials und zum Herausarbeiten des entsprechenden Schwerpunkts der UE bieten sich zwei an der Hallenmittellinie gegenüberliegende Fahrradreifen-Reihen (siehe Abb.) an, die mit unterschiedlichstem Wurfmaterial gefüllt sind (siehe Foto).



Immer 2-3 Schülerinnen und Schüler stehen an einem Reifen und werfen von der Hallenmitte nach beiden Seiten voneinander weg.

Die Musik regelt das Holen und Deponieren der Wurfgeräte im Reifen: Auf ein Zeichen hin wird in die vereinbarte Richtung geworfen. Das Ausblenden der Musik signalisiert das Ende des Einsammelns und das Rotieren zum nächsten Reifen im Uhrzeigersinn. Bei Musikstopp erfolgt die nächste Wurfphase.



Während dieses Ablaufs kann die Lehrkraft gezielt die „Wurf- und Flugkonferenz“ steuern, indem neue Bewegungsaufgaben gestellt und diese reflektiert werden. Dabei ruft sie beim Ausblenden der Musik „Wurf- und Flugkonferenz“. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich dazu im „Ei“ außen um die Reifen (siehe Foto).



Die sich anschließenden Wurfstationen können im Vorfeld gleich mit aufgebaut werden. Das Wurfmaterial aus den Reifen der Hallenmitte kann dann an die Stationen verteilt werden.

Sicherheitshinweise:

Erst wenn alle Wurfgeräte aus den Reifen herausgenommen wurden und die Reifen leer sind, darf die Musik zum Holen der Wurfgeräte angestellt werden, damit kein Kind Gefahr läuft, von einem Wurfgerät getroffen zu werden.



Während jeder UE der Sequenz bleibt oben beschriebener Aufbau sowie Ablauf mit den mit Wurfmaterial gefüllten Fahrradreifen gleich. Während dieser Phase des Ausprobierens mit zwischengeschalteter Wurf- und Flugkonferenz erarbeiten und erschließen sich die Schüler je nach gesetztem Schwerpunkt und angeleitet durch offene Bewegungsaufgaben der Lehrkraft einzelne Bewegungen der Wurfphase sukzessiv eigenständig (siehe Bewegungsaufträge).

Hinweise zum Ablauf der vorliegenden Unterrichtseinheit

Die vorliegende UE ist in zwei Teile untergliedert:

a) Experimentierphase zum Schwerpunkt der UE „Zielwurf“

Die Aufgabenstellung „Wir brauchen zum Werfen nicht nur unsere Hände“ fordert die Schülerinnen und Schüler heraus, die Bedeutung dieser Aussage zunächst während der Erprobungsphase hypothetisch herauszufinden. Diese findet auf der Grundlage des beidseitigen Werfens statt (siehe Illustrierende Aufgabe: Wir testen an Wurfbuden unsere Wurfhand).

Die Kinder aktivieren also ihr Vorwissen, werfen im Wechsel mit rechts und links und finden dabei heraus, dass auch ihre Füße beim Werfen eine besondere Aufgabe haben und beschreiben, wie sie diese während der Wurfbewegung am besten platzieren. Die Kinder benutzen dabei unterschiedliches Wurfmaterial und äußern ihre Beobachtungen in kurzen Wurf- und Flugkonferenzen. In den Jahrgangsstufen 1/2 wird auf die Schrittstellung geachtet, in den Jahrgangsstufen 3/4 hingegen wird der Bedeutung der Schrittstellung im Verbindung mit dem Impulsschritt bzw. dem 3-Schritt-Anlauf (ggf. 5-Schritt-Anlauf) Beachtung geschenkt.

b) Zielwerfen an Wurfbuden

Im Folgenden begeben sich die Schülerinnen und Schüler an die Wurfbuden auf dem Volksfestplatz, die an den Seiten der Halle bereits zu Beginn aufgebaut wurden. Beim Durchlaufen der Stationen versuchen die Kinder im Hinblick auf die besprochenen Kriterien (Schrittstellung; Gegenfuß zur Wurfhand vorne) möglichst viele Treffer zu erzielen und den Wurfbudenkönig zu ermitteln. Für den Stationslauf bieten sich alle Varianten des Zielwerfens auf feststehende oder bewegliche Ziele an, wie z. B. Medizinballtreiben auf zwei nebeneinander stehenden Langbänken, Treffen eines rollenden, schwingenden oder fliegenden Balls, Abwerfen einer Becherpyramide (Dosenwerfen) oder nebeneinander erhöht stehender Hütchen/Bälle.

Gemeinsame Reflexion des Unterrichts

Zu a)

Die Schülerinnen und Schüler experimentieren und erspüren den (un-)harmonischen bzw. (un-)ökonomischen Bewegungsablauf, indem sie einerseits den Fuß derselben Wurfhandseite und andererseits den Gegenfuß zur Wurfhand in ihre Wurfrichtung stellen. Die zentralen Aspekte erkennen die Kinder dabei schnell:

- „Ich kann beim Werfen besser oder stabiler stehen, wenn ich den Fuß der anderen Seite nach vorne stelle.“
- „Nehme ich den gleichen Fuß nach vorne, auf der auch meine Wurfhand ist, dann stehe ich so komisch verdreht da.“
- „Wenn der andere Fuß zu meiner Wurfhand vorne ist, kann ich viel besser ausholen.“

Sie stellen fest, dass es von Vorteil ist, den Gegenfuß zur Wurfhand in Schrittstellung als „vorderen Fuß“ zu benutzen.



Die Bildkarten sollten den Aussagen und Assoziationen der Schülerinnen und Schüler entsprechend angepasst werden sowie passende Formulierung der Kinder zur Verbildlichung „Gegenfuß zu Wurfarm“ übernommen werden z.B. „diagonal“ oder „Kreuzung“.

In den Jahrgangsstufen 3/4 bezeichnen die Kinder den „vorderen Fuß“ mit dem Fachbegriff „Stemmbein“.

Zu b)

Die motivierende Aufgabenstellung „Wer wird unser/e Wurfbuden-König/in?“ veranlasst die Kinder, möglichst viele Treffer an den Stationen zu erzielen. Die Treffgenauigkeit sowie die Quote des Ab- bzw. Umwerfens eines oder mehrere Gegenstände/Ziele sind abhängig von der Wurfkraft und diese wiederum von der entsprechenden Ausholbewegung in Verbindung mit der Schrittstellung.

Demnach finden die Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 2 Folgendes heraus:

- „Ich kann richtig gut ausholen, wenn ich meinen Gegenfuß vorne habe. Dann kann ich mit voller Kraft werfen.“
- „Die Kraft kommt aber nur, wenn ich mit meinem Arm weit aushole.“
- „Ich bin Wurfbudenkönig/in, weil ich so/auf diese Weise ganz oft Gegenstände getroffen habe.“

Den Kindern der zweiten Jahrgangsstufe ist es oft nicht vorrangig wichtig, die Anzahl der Treffer zu benennen oder einen/mehrere Mitschüler als Wurfbudenkönig/in zu küren. Vielmehr steht die Tatsache im Vordergrund, herausgefunden zu haben, *wie* man am besten viele Treffer erzielt. Hier sind die Begriffe „Schrittstellung mit Gegenfuß zur Wurfhand vorne“ und „Wurfauslage“ als Bezeichnung für die weite Ausholbewegung im Focus.

In den Jahrgangsstufen 3 und 4 erforschen und erklären die Kinder – aufbauend auf das Wissen aus der vorangegangenen Jahrgangsstufe – den Zusammenhang von der Wurfauslage mit der Gewichtsverlagerung in Wurfrichtung (Vorhochdrehen der Hüfte) und dem Abwerfen über das Stemmbein mit dem Abwerfen des Wurfgegenstandes.

Quellen- und Literaturangaben

Bilder: gezeichnet im Auftrag der LASPO; Fotos: Suska Oestreicher, GS Diepersdorf-Leinburg