

### 3.4 Vom Standwurf zum Weitwurf mit Anlauf

Die Schülerinnen und Schüler lernen die korrekte Wurfbewegung. Anzustreben ist ein harmonisch empfundener Bewegungsablauf.

Jan Zelezny, Olympiasieger 1992 im Speerwurf, hat eine Bestleistung von gegen 100 m. Mit dem linken Arm warf er erstaunliche 70 m!

**Wer wirft links und rechts annähernd gleich gut?**

**Standwurf:** Die S stehen in Vorschrittstellung 4–5 m vor einer Wand. Die Arme sind locker gestreckt und in der rechten Hand halten sie einen Wurfball (= Grundstellung). Gewicht nach hinten verlagern (= Wurfauslage). Vordrehen der Hüfte (= Körper wie einen Pfeilbogen spannen) und Abwerfen des Balles. Rechts und links werfen.

- Den zurückspringenden Ball auffangen.
- Den Ball von der Hallenmitte abwechselungsweise an die linke und rechte Seitenwand werfen.
- Wer erzielt in 1 Min. wie viele Fänge? Wer verbessert sich im 2. Durchgang? Wer hat zuerst 20 Fänge?
- Eine Leine schräg auf den Boden legen, dass ihr Abstand zur Wand immer grösser wird (evtl. Linie mit Kreide zeichnen): Von wo aus gelingt es, den Ball via Wand hinter die Leine zu werfen?
- Würfe gegen das Basketballbrett. Nach jedem Treffer darf von einer weiter entfernten Linie geworfen werden. (Sicherheit gewährleisten: Z.B. mehrere Gruppen bilden, Wurfreihenfolge vereinbaren, alle S gemeinsam werfen lassen usw.)
- Wer kann aus 10, 15, 20, 25 m den Ball noch an die obere Hälfte der Wand werfen?

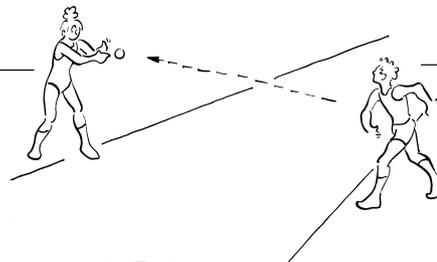


⇒ Hinweise zum methodischen Vorgehen: Den Standwurf vorzeigen, beschreiben, ein Bild zeigen. Die S probieren die Bewegung aus. Den Wurf langsam ausführen, um die Stellungen bewusst wahrzunehmen (evtl. mit geschlossenen Augen). Vom langsamen und sanften zum schnellen und kräftigen Wurf.

- ⚠ Vor dem Abwurf:
- Körperfront abgedreht
  - Gewicht auf dem hinteren Bein

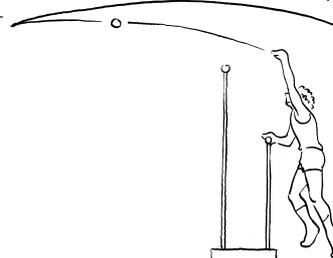
**Vektorenwerfen:** Die einzelnen Paare stellen sich so auf, dass der Wurf über die beiden schräg zueinander ausgelegten Leinen gerade noch möglich ist. Wie weit können die S auseinandergehen und einander dennoch den Ball sicher zuwerfen?

- Mit welchem Gegenstand gelangen die Zuspiele?



⇒ 2 Leinen so über den Boden spannen, dass ihr Abstand zunimmt.

**Test 2.3 - Stufenbarren überwerfen:** Tennisballwurf über den hohen Holm gegen die Wand, so dass der Ball wieder über den Stufenbarren zurückfliegt. Je drei Würfe links und rechts. Die Nicht-Wurfhand hält den tiefen Holm. Wenn der tiefe Holm zu hoch ist, die Abwurfstelle mit Matten/Kastenoberteil erhöhen. Holmhöhe: Tiefer Holm ca. Schulterhöhe, hoher Holm höchste Stufe. Abstand zur Wand: Knaben 4 m, Mädchen 3 m.



Ⓣ-Kriterien «Stufenbarren überwerfen»: Der Ball muss über den Stufenbarren zurückfliegen; je 3 Würfe links und rechts nacheinander; alle Würfe müssen erfüllt sein.

**Rhythmusschulung:** Der für das Werfen wichtige Bewegungsrhythmus «tam-ta-tam» wird durch verschiedene Bewegungsformen vorbereitet oder verbessert:

- Nachstellschrittformen (Chassée) zur Musik oder zur rhythmischen Begleitung der Lehrperson ausführen.
- Laufen und über ausgelegte Reifen springen (Absprung li, dann zwei schnelle Bodenkontakte re und li). Vorstellung: Mit einem Schritt Anlauf über den «Graben» springen.



⇒ Bewegungsbegleitung durch eine rhythmisch klatschende Schülergruppe.