

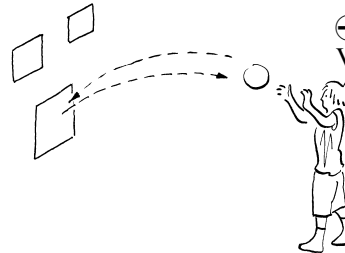
4.2.1 Kernwurf

Der Kernwurf dient zum genauen Passen und scharfen Werfen. Er ist die Basis für weitere Wurfarten. Die Schülerinnen und Schüler lernen den Kernwurf und wenden ihn in vereinfachten Spielsituationen (z.B. im Spiel 2 gegen 1) an.

Der Kernwurf ist scharf und präzise.

Wurfstationen: Die S werfen mit Handbällen an Stationen auf verschiedene Ziele.

- Markierte Felder der Gitterleiter oder Wand treffen.
- Kegel auf einer Langbank treffen.
- Am Tor aufgehängte Gegenstände treffen.
- Zielobjekte (leere Kartonschachteln, rollender Kastenunterteil ...) durch Treffer vorwärtstreiben.
- An den Schaukelringen aufgehängte Glocken treffen.



➔ Spielformen zum Werfen: Vgl. Bro 4/4, S. 28 ff.

Kernwurf – bewusst ausführen: Die Lehrperson oder eine S zeigt den Kernwurf vor. Die Bewegungsmerkmale werden beschrieben.

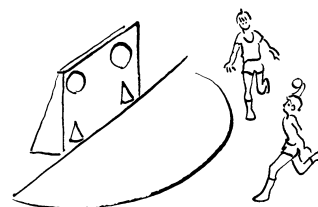
- Die S führen die Kernwurfbewegung langsam und mit wenig Kraftaufwand aus dem Stand und später mit einem 3-Schritt-Anlauf gegen die Wand aus.
- 2 S beobachten sich gegenseitig, wobei sie einen technischen Merkpunkt auswählen und der Lernpartnerin melden, ob er erfüllt ist oder nicht.



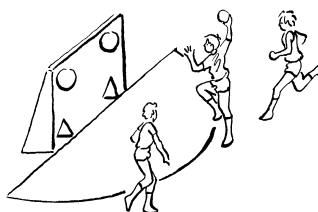
➔ **Kernwurf:** Grosse Ausholbewegung; Ball über Kopfhöhe führen; Gegenbein vorne; Stemschritt des vorderen Beines.

Torwurf zu zweit: 2 S spielen sich den Ball im Stand und in der Bewegung zu. Bei guter Wurfmöglichkeit (d.h., die Schussbahn ist frei) wirft ein S auf einen Torsatz (Medizinball, einen aufgehängten Fahrradreifen, Markierkegel...) und der andere S holt den Ball.

- Alle Zielobjekte sind im Handballtor und die Würfe müssen ausserhalb des Torkreises erfolgen.
- Zusätzliche «passive Abwehrspieler» (Kasten ...) können die Aufgabe erschweren.



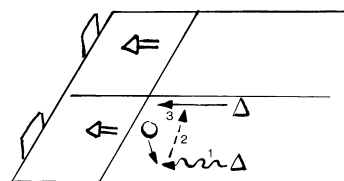
Torwurf zu dritt: 3er-Teams bewegen sich frei zwischen den Torkreisen und spielen sich den Ball in einer festen Reihenfolge (A zu B, B zu C...) zu. Wenn der Raum vor dem Tor frei ist, wirft ein Spieler und ein anderer holt den Ball. Nach jedem Wurf muss das Tor gewechselt werden.



➔ Nur werfen, wenn die Schussbahn frei ist.

Spiel 2 gegen 1: Spiel auf 4 Feldern. 2 Angreifer versuchen, gegen einen Abwehrspieler und einen Torwart auf ein Mattentor einen Treffer zu erzielen. Die vereinbarte Torraumlinie darf dabei nicht übertreten werden. Wichtig ist, dass der den Ball besitzende Angreifer den Abwehrspieler durch Antäuschen eines Wurfes zu sich lockt, um Raum für seinen Mitspieler zu schaffen.

- Spiel 2 gegen 1 auf das Tor: Je 2 Angreifende versuchen, gegen einen Abwehrspieler am halben Handball-Torkreis ein Tor zu erzielen, wobei der Angriff möglichst schnell abgeschlossen werden muss. Rollenwechsel nach 5 Angriffen.
- Spiel 3 gegen 2 am ganzen Torkreis.



⚠ Wichtig für die Angreifenden: Bewegung zum Tor («torgefährlich» sein), dadurch den Verteidiger binden und freien Raum für den Mitspieler schaffen. Pass zum besser stehenden Mitspieler.