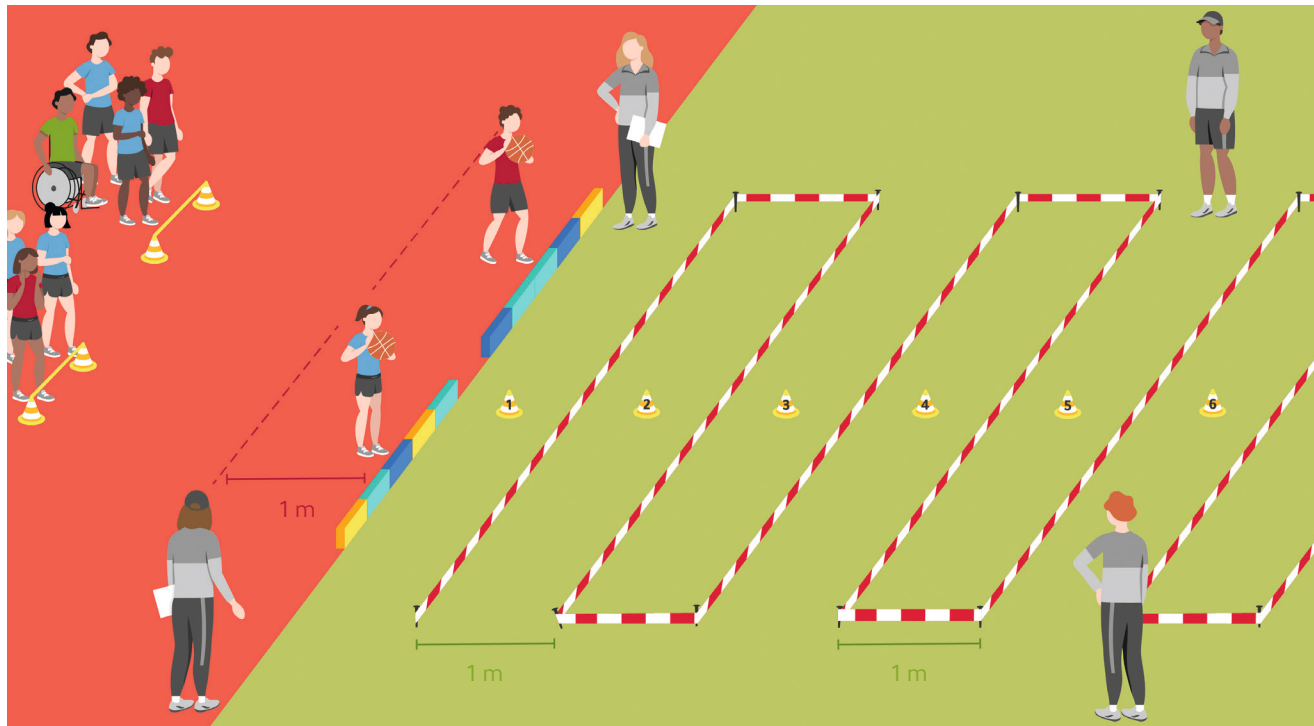


C | BEIDARMIGER STOSS

Weit werfen/stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus der frontalen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Die Kinder haben jeweils 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 0,5- bis 1-kg-Ball verwendet.
- Die Kinder stoßen frontal mit Blickrichtung Zielfeld. Die Fußzehen zeigen stets nach vorne.
- Die Kinder stoßen das Wurfgerät von der Brust aus beidhändig und aus der parallelen Fußstellung (wahlweise auch Schrittstellung) in Richtung der markierten Zonen: Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abstoßlinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Der Stoß ist gültig, wenn die Kinder die Abstoßlinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.

Material

- Linie als Abgrenzung von Abstoßbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit / 15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie“, die den 1 m-Abstoßbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Basket-, Medizinbälle o. Ä.

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Abwurfzone/-linie muss deutlich markiert werden, z. B. mit Hütchen.
- Auch die Zielzonen sollten durch auffallend farbige Hütchen gekennzeichnet werden.
- Durch ein akustisches Signal kann dem Kind signalisiert werden, wo der Ball hingeworfen werden soll, z. B. durch Rufen oder Klatschen.

Hörbehinderte

- Bei einer Gleichgewichtsproblematik sollte im Training ein Schwerpunkt auf das Einüben des Rhythmus gesetzt werden.
- Falls nötig können Matten neben die Abwurfline gelegt werden, um bei Stürzen, bei einer Gleichgewichtsproblematik, Verletzungen vorzubeugen.

Geistig Behinderte

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittigerklärt werden.
- Bei koordinativen Problemen kann direkt die Wurfauslage eingenommen und ohne Anlauf geworfen werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Die Zielzonen können angepasst werden.
- Es kann auch sitzend/liegend geworfen werden.

Hinweis Wurfgeräte

Das Anpassen der Wurfgeräte nach Gewicht und Größe ist eine wichtige Maßnahme, um Bewegungsausführungen zu erleichtern. Die folgende Materialsammlung unterstützt eine Erleichterung der Bewegungsausführung:

Schlagwurf: z. B. Tennisbälle, Wurfbälle mit verschiedenen Gewichten, Heuler- und Miniheuler

Drehwurf: z. B. Wurfringe in unterschiedlichen Größen, Wurfstäbe, Mini-Disk

Stoß: z. B. Medizinbälle in unterschiedlichen Größen, Handbälle, Volleybälle, Fußbälle, Kugeln