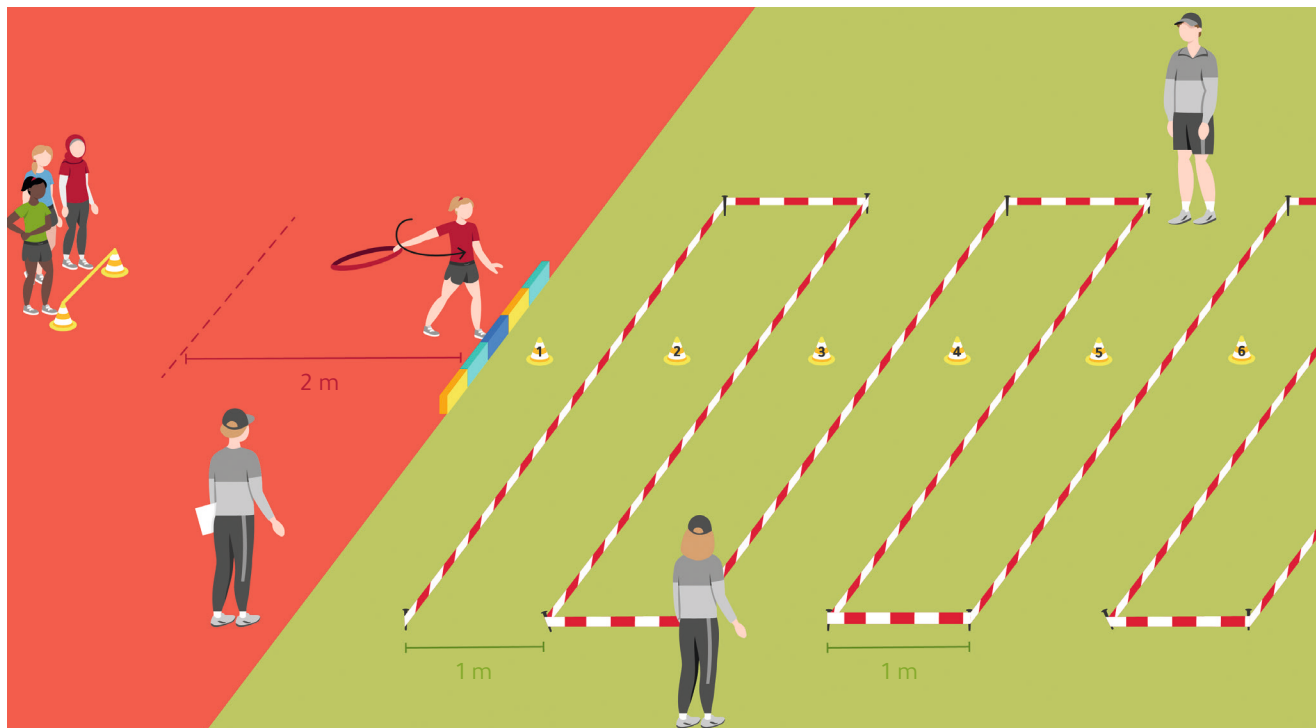


C | DREHWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus der 1/1-Drehung (oder weniger) sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Kinder haben 4 Würfe.
- Die Kinder werfen ein geeignetes Wurfgerät aus maximal 1/1-Drehung in Richtung Wurffeld mit markierten Zonen. Auch Würfe aus der Wurfauslage (Drehwurf) sind möglich.
- Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Punktzahl. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Linien).
- Der Wurf ist gültig, wenn die Kinder die Abstoßlinie nicht überschreiten und das Zielfeld nicht berühren.
- Die Kinder, die gerade nicht werfen, müssen mit Sicherheitsabstand hinter der Wurfzone auf ihren Einsatz warten.

Material

- 1 Abwurflinie
- 1 Zielfeld (15 m breit / 20 m lang)
- 1 Tor (engmaschiges Netz) o. Ä. als Sicherheit, mindestens jedoch eine Sicherheitszone
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2 m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte (z. B. Moosgummi-Tennisring, Fahrradreifen [20 Zoll oder kleiner])

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Kinder 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.
- Ein Bereich, aus der die Zone verlassen werden soll, kann zusätzlich markiert werden.

Hörbehinderte

- Eventuell können Matten ausgelegt werden, um, im Falle einer Gleichgewichtsproblematik, bei Stürzen Verletzungen zu vermeiden.
- Der Drehrhythmus kann mit vielfältigen Drehbewegungen geübt werden, um die Koordination zu schulen. Das ist vor allem bei Kindern mit einer Gleichgewichtsproblematik sinnvoll.
- Das können (mit steigendem Schwierigkeitsgrad) kleine Sprünge mit einer viertel, halben Dreiviertel oder ganzen Drehung sein, (zweiheinige, einheinige) Drehungen auf einer Bodenmarkierung (Linie in der Halle) oder auf einer (umgedrehten) Turnbank.
- Falls nötig können Matten neben die Abwurfline gelegt werden, um bei Stürzen, bei einer Gleichgewichtsproblematik, Verletzungen vorzubeugen.

Geistig Behinderte

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Bei koordinativen Problemen kann direkt die Wurfauslage eingenommen und ohne Anlauf geworfen werden.
- In der U12 können gegebenenfalls die Zielzonen angepasst werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

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

Hinweis

Der Drehwurf ist koordinativ sehr anspruchsvoll, vor allem bei eingeschränktem Orientierungssinn bei seh- (und geistig) beeinträchtigten Menschen und Menschen mit einer Gleichgewichtsproblematik, wie sie häufig bei hörbehinderten Menschen vorzufinden ist.

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