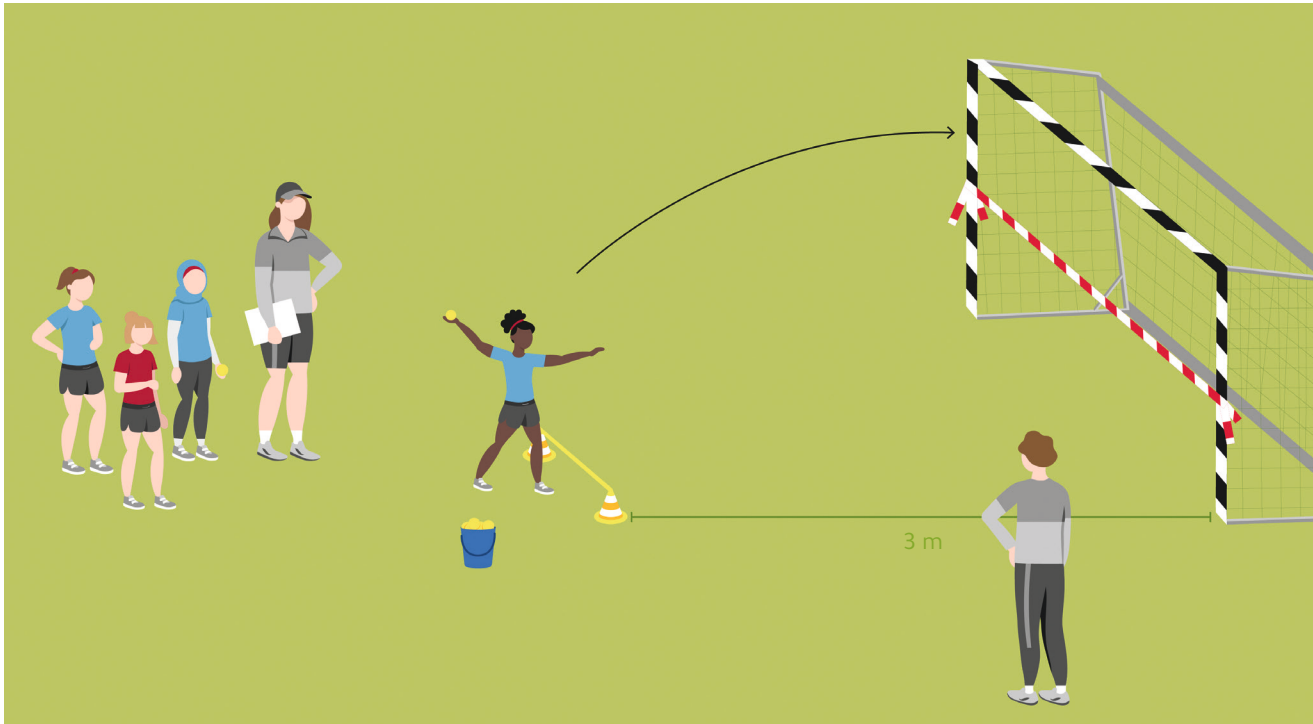


A | WURF IN EIN „FENSTER“

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen zielgenau in ein vorgegebenes Wurffenster bzw. über das Fenster aus einer vorgegebenen Entfernung werfen.
- Der Wurf (Schlagwurf) erfolgt aus einer Entfernung von 3 m (1. Klassenstufe) bzw. 5 m (2. Klassenstufe) in ein „Fenster“, z. B. Zauberschnur zwischen Pfosten spannen (halbe Höhe des Tores) bzw. über das Fenster hinaus.
- Als „Fenster“ ist die obere Hälfte des Tores anzusehen.
- Alle Kinder haben jeweils vier Versuche.

Material

- Abwurfline vor dem Tor (z. B. Hütchen)
- Zauberschnur zur Fensterbegrenzung im Tor
- Bälle (Tennis-, Schlag-, Flatter-, Kooshbälle)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Schreiber*in
- 1 Helfer*in: Einsammeln der Bälle

Wertung

- Pro Wurf ins Wurffenster = 1 Punkt
- Pro Wurf über das Wurffenster = 2 Punkte
- Es können maximal 8 Punkte erreicht werden.

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

- 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 kleinschrittig erklärt 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, Wurfballs mit verschiedenen Gewichten, Heuler- und Miniheuler

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

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