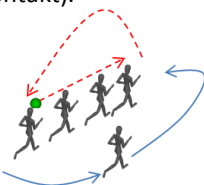
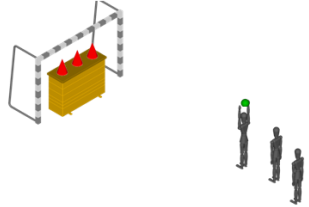
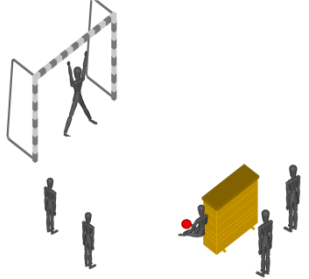


Thema: Handball (Wurf und Pass)

Stundenverlaufsplan – 1. Unterrichtseinheit

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	4	Ballgewöhnung	4 Gruppen	Die Gruppen laufen jeweils in einer Reihe durch die Halle. Der hintere Läufer muss dabei an die Spitze laufen. Der Ball wird von hinten nach vorne durchgegeben und anschließend passt der „Läufer“ dem letzten in der Reihe den Ball zurück.	1Handball pro Gruppe	Vorsicht bei Pass von vorne nach hinten (kein Pass ohne Blickkontakt). 
3	6	Aufwärmspiel	4 Teams 2 Spielfelder mit je 2 Teams gegeneinander	„Jägerball“ Ein Jäger versucht mit einem Ball andere Schüler abzuwerfen. Getroffener setzt sich und muss von seinen Mitschülern befreit werden. Variation: - mehrere Jäger und Bälle, verschiedene Bälle. - „Gefangener“ in Brückenposition, Liegestützposition... - „Befreien“ durch hindurchkriechen, abschlagen...	Handbälle verschiedene Bälle	Lockere Schüsse (vor allem mit Handbällen). Nur auf Beine zielen.
4	3	Aufbauen	Alle	4 Stationen „Zielwerfen“ Zum Beispiel: Hütchen oder Kegel auf einen großen Kasten vor ein Tor. Ziele können auch auf kleinen Kästen, Bänken, oder Boden gestellt werden. Pro Station soll mit einem anderen Ball geworfen werden (Handball, Volleyball, Softball, Gymnastikball).	Verschieden Ziele, z.B.: Kegel oder Hütchen als Ziele (evtl. auch gefüllte Wasserflaschen) Handbälle Volleybälle Softbälle Gymnastikbälle	Bälle in umgedrehten kleinen Kästen sammeln.

5	10	Zielwerfen	4 Gruppen	<p>Die Ziele sollen im einarmigen Wurf (Schlagwurf) getroffen werden. (Wurfdistanz ca. 7m).</p> <p>Werfen in unterschiedlichen Positionen und mit unterschiedlichen Bällen, um Geschwindigkeit des Balles zu variieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Werfen im Sitzen - Werfen im Stehen - Werfen mit Anlauf - Werfen mit Absprung 		<p>Auf einarmigen Wurf achten (Schlagwurf).</p> 
6	5	Theorie: Impuls	Plenum	<p>Besprechung des Erlebten; Abhängigkeit des Impulses von Masse und Geschwindigkeit erkennen</p>	Flipchart	<p>Impuls $p = m \cdot v$</p>
7	10	Werfen in verschiedenen Positionen	4 Gruppen	<p>2 Stationen werden vor den Toren aufgebaut, bei den anderen dient eine Turnmatte an der Wand als Ziel; Wurfdistanz ca. 7m.</p> <p>Ablauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Werfer sitzt mit Rücken an Kasten angelehnt (Mitte: Ausholbewegung durch Kasten blockiert) - Werfer sitzt an äußerer Seite vom Kasten (Arm frei), - Werfer steht hinter Kasten mit der Hüfte angelehnt, - Kästen wegräumen und Schlagwurf (ohne Torwart) nach Zuspiel <p>Die Restgruppe spielt bei genügend Platz in einem Teil der Halle Parteball oder Reboundball.</p>	<p>Beide Tore Bälle 4 große Kästen</p>	 <p>Jeder Schüler zählt seine Torerfolge bei der jeweiligen Wurfart</p>
8	10	Theorie: Zeitliche Koordination von Teilimpulsen	Plenum	<p>Besprechung des Ablaufs von Teilimpulsen</p>	Flipchart	<p>Schaubilder zeichnen lassen; zur Kontrolle Folien zeigen (s. Anhang)</p>
9	15	Spiel	4 Teams	<p>Handballspiel (Variation: Torwürfe nur über einen Bodenkontakt des Balles).</p> <p>Beispiel: Es spielen immer 2 Mannschaften auf dem Feld. Gewechselt wird bei Torerfolg einer Mannschaft. 1+2 auf dem Feld. Tor für 2 → 3 ersetzt 1.</p>	Ball	
10	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			

Anhang

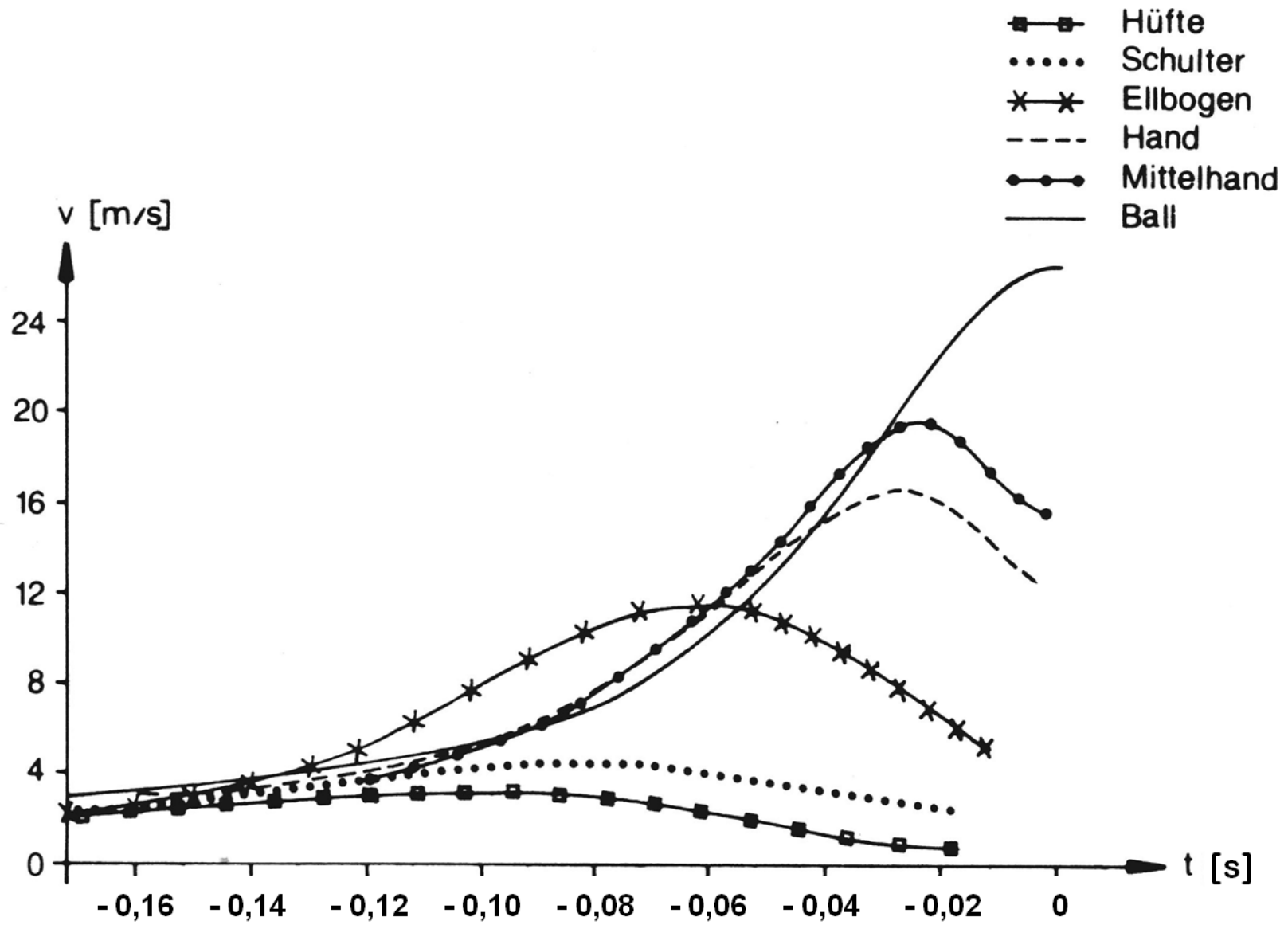
Zu Nr.5

Durch das Abwerfen der Ziele können die Schüler den Impuls des geworfenen Balls erkennen, da er auf das Ziel übertragen wird; die unterschiedlich schweren Bälle haben einen unterschiedlichen Impuls, der dadurch erkennbar wird, wie sich die Ziele bei einem Treffer verhalten.

Zu Nr.7

Durch die unterschiedlichen Wurfpositionen erfährt der Schüler eine Wurfeinschränkung, beeinflusst durch den Kasten. Durch die Wegnahme der Behinderung einer jeweiligen Teilbewegung erfährt der Schüler, wie der Gesamtimpuls von Teilimpulsen abhängt.

Geschwindigkeits-Zeit-Verlauf der anatomischen Kennpunkte beim Schlagwurf



Beschleunigungs-Zeit-Verlauf der anatomischen Kennpunkte beim Schlagwurf

