

Thema: Leichtathletik: Kugelstoßen

Stundenverlaufsplan – 1. Unterrichtseinheit

| Nr. | Zeit [min] | Inhalt | Organisationsform | Übung/Spielform | Material | Bemerkung/Nachbereitung |
|-----|------------|--|-------------------|---|---|--|
| 1 | 3 | Begrüßung | Plenum | | | |
| 2 | 5 | Aufwärmen | Alle | Kettenfangen | | |
| 3 | 4 | Kugelgewöhnung | Einzelarbeit | Kugelgewöhnung: 1. Kugel von rechter in linke Hand übergeben und zurück 2. Kugel um den Körper kreisen Var.: 8er durch die Beine kreisen | Je Schüler 1 Kugel | |
| 4 | 10 | Kugelstoßen mit unterschiedlichem Abstoßwinkel | 5 Gruppen | Ausgabe der Laufzettel. Jede Übung 1x mit Hallenkugeln, 1x mit Handbällen durchführen und die jeweilige Weite messen: <ul style="list-style-type: none"> • großen Winkel wählen ($\gg 45^\circ$) • kleinen Winkel wählen ($\ll 45^\circ$) • ca. 45° wählen Beobachtungsauftrag: die Flugbahn der Kugel beobachten, Skizze anfertigen. | Laufzettel 5 Maßbänder 10 Kugeln 10 Handbälle | |
| 5 | 10 | Theorie: Schiefer Wurf | Plenum | Vergleich der Skizzen auf einem Plakat /an der Tafel. Einführung Schiefer Wurf, Abstoßgeschwindigkeit als zentrale Größe | Flipchart | |
| 6 | 25 | Kugelstoßen mit unterschiedlicher Abstoßhöhe | 4 Gruppen | Aufbau des Übungsparcours. Messungen pro Station und Gerät 2 Versuche: Kugel, Handball, Tennisball. 1. Station: aus dem Sitzen ausstoßen 2. Station: aus dem Kniestand ausstoßen 3. Station: aus dem Stand ausstoßen 4. Station: Ausstoß von der Hochsprungmatte/ Kasten (Skizze s. Anhang) | 10 Hallenkugeln 10 Handbälle 10 Tennisbälle 5 Maßbänder 1 großer Kasten | Schüler sollen ihre Weiten notieren und einen Zusammenhang herstellen. Wichtig: keine Ausholbewegung mit dem Oberkörper zulassen. Evtl. als Begrenzung einen zweiten Schüler, Rücken an Rücken sitzen lassen |

| | | | | | | |
|---|----|---|---------|--|-----------|--|
| 7 | 5 | Theorie: Abstoßhöhe und Flugparabel | Plenum | Vergleich der Beobachtungen Bedeutung der Abstoßhöhe für die Flugparabel. Übertragung auf das Kugelstoßen: ⇒ Hohe Hüfte beim Abstoß. Zusammenfassung der Inhalte der Stunde: Welche Parameter beeinflussen den Kugelstoß? | Flipchart | Die Schüler sollen selbstständig erkennen, dass die Abstoßhöhe großen Einfluss auf die Weite hat. |
| 8 | 15 | Abschlusspiel | 2 Teams | Ultimate-Frisbee: Ein Punkt wird erzielt, wenn die Frisbee erfolgreich in den Punkte-Korridor gespielt wird und von einem Mitglied der Frisbee-besitzenden Mannschaft dort gefangen wird. Der Korridor jeder Mannschaft sollte möglichst groß sein z. B. 25m lang und 10m breit. Der Frisbee-Besitz wechselt die Mannschaft nach erzieltem Punkt oder nicht gefangener Frisbee. | Frisbee | |
| 9 | 3 | Abbauen/Aufräumen | Alle | | | |

Anhang

Zu Nr.6

