

Thema: Leichtathletik: Schleuderball

Stundenverlaufsplan – 1. Unterrichtseinheit

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	3	Aufwärmen	Alle	400m mit Lauf-ABC a) Fußgelenkslauf - 50m b) Kniehebelauf - 50m c) Anfersen - 50m d) Kreuzschritt seitwärts rechts - 50m links - 50m e) Hopslerlauf - 50m f) Schrittsprunglauf - 50m g) Steigerungslauf - 50m		a) Fußarbeit; Ballen abrollen. b) Knie schnell nach vorn oben ziehen c) Fersen schnell bis zum Gesäß bringen. d) Oberkörper stabil halten; Bewegung kommt aus der Hüfte. e) aktiver Einsatz der Arme f) große Schritte springen; Flugphase = Oberschenkel waagrecht g) Tempo steigern bis zum Sprint
3	8	Staffelläufe	4 Teams	Staffelbetrieb: Verschiedene Bewegungsaufgaben (rotatorische, translatorische und Mischbewegungen)	4 Schleuderbälle 20 Hütchen	Siehe Anhang zu Nr. 3 4 Teams, 2 Durchläufe, je 1TN läuft
4	10	Theorie: Translation/Rotation	Plenum	a) In welche Kategorien lassen sich die einzelnen Bewegungsaufgaben einteilen? b) Begriffszuweisung, Definition	Flipchart	Siehe Anhang zu Nr. 4 Begriffe + Definitionen: Translation, Rotation
5	8	Gerätgewöhnung	Einzelarbeit Beobachtung durch Partner	Erläuterungen über das Wurfgerät Schleuderball, Haltetechnik (Zeigefinger + Mittelfinger), Standübungen, ggf. mehrmals Standwurf ausführen, um später den Unterschied zur Drehwurftechnik erfassen zu können.	Je Schüler 1 Schleuderball	Aufstellung in einer Reihe paarweise hintereinander. Abwechselndes schleudern, jedoch die ganze Reihe gemeinsam. Bälle werden gemeinsam geholt.

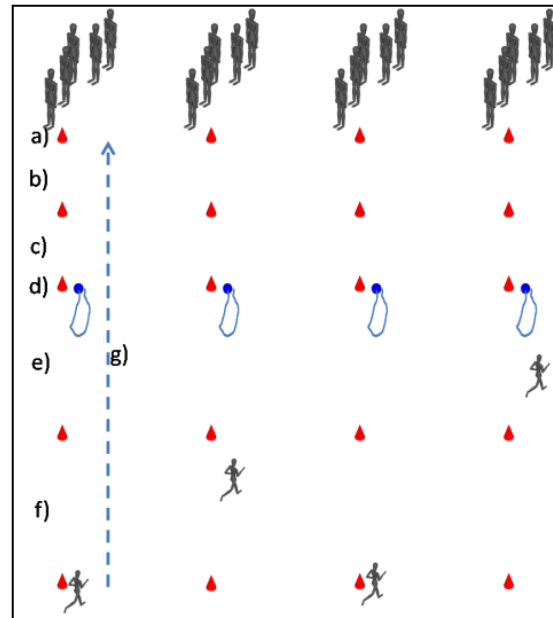
6	15	Abwurfvorbereitung (Drehwurftechnik)	4 Gruppen	Spüren bzw. beobachten der Wirkung der Zentrifugal-, Zentripetalkraft a) Paarweise, Hände über Kreuz greifen, im Kreis drehen, versuchen sich zueinander zu ziehen b) Drehen Wassereimer (Henkel, Seil) c) Kurvenlauf (Steigerung der Anlaufängen) d) Kreisdrehen mit 3 verschiedenen Wurfgeräten e) Kreisdrehen mit 3 weiteren Wurfgeräten	3 Eimer + Wasser Hütchen Wurfgeräte: Schleuderball Nylonstrumpf (TT-Ball, T-Ball, Golfball, Gummiball, 80g Ball, 200g Ball)	Schüler teilen sich selbst in 4 etwa gleich große Gruppen. Siehe Anhang zu Nr. 6 Von Station d) sehr viel Abstand halten. → Sicherheit!
7	8	Theorie: Zentripetalkraft	Plenum	Besprechung der Erfahrungen, Erläuterung des physikalischen Hintergrundes, Begriffszuweisung	Flipchart	
8	2	Einführung Drehwurftechnik	Plenum	Erklärung der Bewegung, Zerlegung Teilmethode		
9	2	Gerätgewöhnung, Technikablauf	Einzelarbeit	Ankreisen	Je Schüler 1 Schleuderball	Ausreichend Abstand halten!
10	5	Gerätgewöhnung, Technikablauf	Einzelarbeit	Ankreisen + Drehbewegung	Je Schüler 1 Schleuderball	Ausreichend Abstand halten!
11	13	Ausführen der Drehwurftechnik	Einzelarbeit	Ankreisen + Drehbewegung + Abwurf	Maßband Je Schüler 1 Schleuderball Weitemarkierungen	Ausreichend Abstand halten! „Automatisierung“ im Hinblick auf die kommende Doppelstunde
12	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			

Anhang

Zu Nr.3

Bewegungsaufgaben bei der Staffel

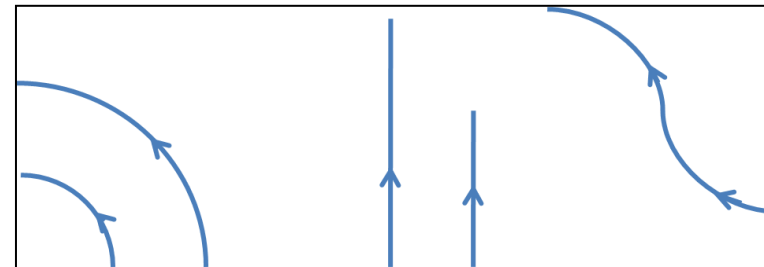
- a) Drehen um die eigene Achse (5mal)
- b) Gerade Strecke rennen (10m)
- c) Rolle vorwärts
- d) 5 Mal Schleuderball über Kopf drehen
- e) Rad
- f) Gerade Strecke rennen (10m)
- g) Gerade Strecke rennen mit Zieleinlauf



Zu Nr.4

a) In welche Kategorien lassen sich die einzelnen Bewegungsaufgaben einteilen?

- Drehbewegungen
- Geradlinige Bewegungen
- Mischbewegungen



b) Begriffszuweisung, Definition

- Translation
- Rotation
- Überlagerung von Translation und Rotation

Vgl. „Physikalisches
Hintergrundwissen zum Thema:
Leichtathletik – Schleuderball“

Zu Nr.6

Kurvenlauf

- Steigerung des Kurvenanlaufs
- Schüler sollen am eigenen Körper spüren, dass die Zentrifugalkraft bei gleichbleibendem Radius insbesondere von der Geschwindigkeit abhängt: Je schneller man läuft, desto größer wird diese.
- Die Anlaufpunkte liegen im Abstand von ca. 3m.

