

**Thema: Leichtathletik: Speerwurf**

**Stundenverlaufsplan – 1. Unterrichtseinheit**

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	5	Aufwärmen	Mannschaften	<p>Merkball: Die Spieler müssen sich gegenseitig „abwerfen“. Getroffene Spieler müssen das Spielfeld verlassen, sich dabei aber den Spieler merken, der sie getroffen hat. Wird dieser wiederum von einem anderen Spieler getroffen, darf der ausgeschiedene Spieler wieder am Spiel teilnehmen. Das Spiel ist zu Ende, wenn nur noch ein Spieler auf dem Feld ist.</p>	<p>Mehrere Softbälle Spielfeldbegrenzung</p>	<p>Ziel: Erwärmung des Herz-Kreislaufsystems und des Wurfarmes für nachfolgende Belastung. Bem. – positiver Nebeneffekt: Meist verwenden die Schüler den für das Speerwerfen relevanten Schlagwurf</p>
3	5	Mobilisation und Dehnung (optional)	Partnerarbeit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Armkreisen mit Abklatschen Schüler stehen in Schrittstellung seitlich nebeneinander und klatschen beim Armkreisen immer am höchsten Punkt mit dem Partner ein.</li> <li>2. Dehnen des Brustmuskels: Schüler stehen in Schrittstellung seitlich nebeneinander und üben Druck auf die aneinandergelegten Unterarme aus. Alternativ: Schüler A liegt mit nach vorne ausgestreckten Armen auf dem Bauch, Schüler B setzt sich auf seine Schulterblätter und zieht die Oberarme von Schüler A vorsichtig nach oben.</li> <li>3. Zwei Schüler stehen sich in der Grätsche gegenüber, legen sich die Hände gegenseitig auf die Schultern und bewegen den Oberkörper Richtung Boden (Dehnung der Oberschenkelrückseite)</li> </ol>		

4	30	Biathlon-Spiel	4 Gruppen	Stationsbetrieb mit Wettkampfcharakter folgender biomechanischer Variablen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwurfwinkel (1. Station)</li> <li>• Abwurfgeschwindigkeit (2.Station)</li> <li>• Symmetrie der Wurfparabel (3.Station)</li> <li>• Wurfweite (4.Station)</li> </ul>	Aufgabenblätter Stifte Stabhochanlage, Zauberschnur/Absperrband, Tennisbälle  Diskusring, Zauberschnur/Absperrband, Diskuskorridor-Begrenzungslinien, Wurfstäbe  Diskuskorridor-Begrenzungslinien, Medizinbälle  Diskuskorridor-Begrenzungslinien, Heuler	(siehe Anhang)
5	10	Theorie: Schiefer Wurf	Plenum	Parameter des schiefen Wurfes anhand der Stationen erklären. (Siehe Physikblatt)	Flipchart	Mit einem mit Wasser gefüllten Drucksprüher veranschaulichen, dass es sich beim schiefen Wurf um die Überlagerung einer horizontalen und einer vertikalen Bewegung handelt.
6	23	Steck- und Standwürfe	Alle	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wie hält man einen Speer?</li> <li>2. Steckwürfe aus der Schrittstellung (ggf. in einen Reifen)</li> <li>3. Standwürfe aus der Wurfauslage</li> <li>4. Würfe mit einem Auftaktschritt</li> <li>5. Würfe aus dem 3er Rhythmus (optional)</li> <li>6. Würfe aus dem 2 + 3er Rhythmus (optional)</li> </ol>	Speere	Einen Schüler mit der DV-Kamera aufnehmen und auf nächste Stunde seinen Wurf hinsichtlich Abflugwinkel und Abfluggeschwindigkeit auswerten (2 Standbilder vgl.)
7	5	Abbauen/Aufräumen	Alle			

## Anhang

### Zu Nr.4

Der Lehrer steht in der Mitte des Sportplatzes und lenkt das Geschehen. Um den Lehrer herum sind sternförmig vier Stationen aufgebaut. Die Schüler werden in vier Gruppen eingeteilt und erhalten ein Mess-/Arbeitsblatt, um ihre Erfahrungen an jeder Station zu dokumentieren und je eine weiterführende Aufgabe zu bearbeiten. (Die weiterführende Aufgabe ist durch das physikalische Vorwissen und die an der Station gesammelten Erfahrungen lösbar).

Nach dem Absolvieren einer Station muss die gesamte Gruppe zum Lehrer zurückkehren. Dieser zählt die erreichten Punkte der Gruppe an der Station und schickt die Gruppe ggf. auf die Strafrunde (dabei gilt: Eine Strafrunde für drei nicht erreichte Punkte. Für besonders gelungene Ausführungen der weiterführenden Aufgabe kann der Lehrer bis zu drei Strafpunkte erlassen).

Wer als erste Gruppe alle Stationen absolviert hat, hat das Spiel gewonnen. Ziel des Spiels ist es aber, dass jede Gruppe jede Station bearbeitet hat.

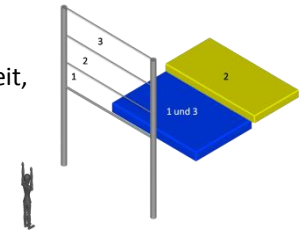
#### 1. Station (Abwurfwinkel): Stabhochanlage, Zauberschnur/Absperrband, Tennisbälle:

An den Stabhochsprungständern werden übereinander 3 gleichhohe Wurffenster angebracht. Die Schüler sollen mit maximaler Geschwindigkeit, nacheinander durch alle drei Fenster werfen. Um einen Punkt zu erzielen, muss durch das jeweilige Wurffenster geworfen und eine Mindestweite erreicht werden.

##### Weiterführende Aufgabe:

„Skizziere für die 3 unterschiedlichen Wurffenster die Flugkurve.“

Wird ein sehr steil oder ein sehr flach abgeworfener Ball maximal weit fliegen?“



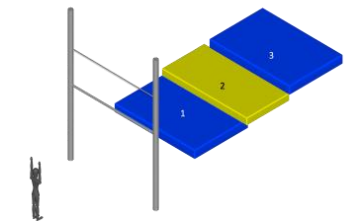
#### 2. Station (Abwurfgeschwindigkeit): Diskusring, Zauberschnur/Absperrband, Diskuskorridor-Begrenzungslinien, Wurfstäbe:

Am Diskusring, ähnlich wie bei der 1. Station, ein fixes, nicht verstellbares Wurffenster anbringen. Mit den Diskuskorridor-Begrenzungslinien einen nahen, einen mittleren und einen weiten Zielbereich auf dem Rasen markieren. Ein Punkt wird erreicht, wenn durch das Wurffenster geworfen und in den Zielbereich getroffen wird.

##### Weiterführende Aufgabe:

„Skizziere die Flugkurven für einen starken, einen mittleren und einen schwachen Wurf!“

Lässt sich eine allgemeine Gesetzmäßigkeit erkennen? Wenn ja, welche?“

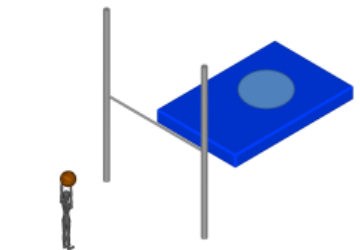


#### 3. Station (Symmetrie der Wurfparabel): Diskuskorridor-Begrenzungslinien, Medizinbälle:

Mit einem beidarmigen Schlagwurf einen Medizinball so über eine Schnur werfen, dass er in einem markierten Zielbereich landet. Wird der Zielbereich getroffen, gibt es einen Punkt.

##### Weiterführende Aufgabe:

„Skizziere die Flugkurve des Medizinballs über die Schnur. Lässt sich eine Symmetrie erkennen?“

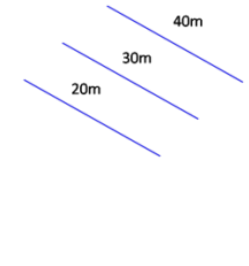


4. Station (Wurfweite): Diskuskorridor-Begrenzungslinien, Heuler

Bevor die Schüler zur Station laufen, tippen sie in der Mitte des Platzes unter Aufsicht des Lehrers, ob sie zwischen 20m und 30m, zwischen 30m und 40m oder über 40m werfen. (Jeder Schüler hat zwei Würfe, gibt also zwei Tipps ab, die sich in der Wurfweite unterscheiden müssen). Für jeden erfolgreichen Tipp gibt es einen Punkt.

Weiterführende Aufgabe:

„Was hast du bei den Wurfausführungen geändert, um eine andere Wurfweite zu erreichen?“



Bemerkung:

Eine Station darf erst verlassen werden, wenn sie wieder in ihren Ausgangszustand gebracht wurde. Zur schnellen Bewältigung einer Station bietet es sich weiter an, dass gerade nicht aktive Schüler beim Zurückbringen der Wurfgegenstände helfen und passive Schüler an den Stationen als „Experten“ zur Seite stehen.

Zeit für Stationsaufbau und -erklärung einplanen!

Sicherheitsaspekt beachten: Erst werfen, dann Wurfgegenstände holen!

Zu Station 1

Alternativ zur Hochsprunganlage können zwei Leitern benutzt werden, in diese werden Speere gelegt.

Zu Station 2

Alternativ können die Hochsprungständer benutzt werden.

Allgemein können als Begrenzungslinien Speere benutzt werden.