

Thema: Leichtathletik: Schleuderball

Stundenverlaufsplan – 2. Unterrichtseinheit

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum	Rückblick auf vergangene Stunde, Ausblick		Begriffe: Translation, Rotation, Kreisbahn, Zentrifugalkraft, Zentripetalkraft
2	3	Aufwärmen	Alle	400m, Lauf-ABC		s. 1. Unterrichtseinheit
3	10	Kräftigen, Körperspannung, Dehnen, Mobilisation	Alle, Kreis	Lehrer gibt Bewegungsaufgaben vor.		Siehe Anhang zu Nr. 3
4	2	Wiederholung Drehwurftechnik	Plenum	Gespräch, Demonstration in der Praxis		
5	10	Gerätgewöhnung, Technikablauf, Ausführen der Drehwurftechnik	Einzelarbeit Beobachtung durch Partner	Ankreisen + Drehbewegung + Abwurf	Je Schüler 1 Schleuderball	Aufstellung in einer Reihe paarweise hintereinander. Abwechselndes schleudern, jedoch die ganze Reihe gemeinsam. Bälle werden gemeinsam geholt.
6	14	Stationsbetrieb	3 Gruppen	a) Schleuderball kurze/lange Schlaufe b) Tragetaschen* hohes/niedriges Gewicht c) Geräteabwurf nach langsamem, mittelschnellem und schnellem Andrehen *Plastik- oder Stofftüten sind geeignet	12 Schleuderbälle 4 längere Seile 5 Tragetaschen Gefrierclips Für Plastiktüten: TT-Ball, T-Ball, Golfball, Gummiball, 80g Ball, 200g Ball	Zwischen den Stationen ausreichend Abstand halten! → Sicherheit! Siehe Anhang zu Nr. 6 Die Übungen an den Stationen sollen alle dieselbe Dauer haben.
7	8	Theorie: Drehimpuls, Massenträgheitsmoment	Plenum	Reflexion der Stationen: Welche Parameter wurden variiert? Wie wirkte sich dies auf die Abwurfgeschwindigkeit aus?	Flipchart	Radius, Geschwindigkeit, Masse → Drehimpuls (vgl. Physikblatt)

8	10	Ausführen der Drehwurftechnik	Einzelarbeit Beobachtung durch Partner	Ankreisen + Drehbewegung + Abwurf	Maßband Je Schüler 1 Schleuderball Weitemarkierungen	Aufstellung vgl. Nr. 6 Ausreichend Abstand halten! → Sicherheit!
9	17	Abschlusspiel: Biathlon	2er-Teams	Siehe Anhang zu Nr.9	Je Schüler 1 Schleuderball 20 Hütchen >100 Wäscheklammern Stoppuhr	Schwerpunkt: Kondition An jeder Station befindet sich ein Stundenleiter, der darauf achtet, dass die Regeln eingehalten bzw. die Wäscheklammern verteilt werden. Sicherheitsaspekt betonen.
10	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			

Anhang

Zu Nr.3

- **Oberschenkel, Hüftbeuger:** Weite Schrittstellung, hinterer Fuß auf Zehenspitzen, Oberkörper wird abgesenkt, indem Winkel in Kniegelenken verändert wird, Endstellung bei 90° im Kniegelenk des vorderen Beines, dann wieder zurück in Ausgangsstellung, Oberkörper bleibt durchgehend auf einer Ebene, jede Seite 10 Wiederholungen.
- **Bauchmuskulatur:** 20 Sit-ups.
- **Brustmuskulatur:** 20 Liegestütze, Frauen dürfen aufknien (Erleichterung).
- **Unterarmstand:** 1. vorlings, 2. rücklings
- **Rückenstrecker:** Bauchlage, Arme und Beine von Boden abheben, leichte gegenläufige Arm- und Beinbewegung.
- **Dehnen der verschiedenen Muskelgruppen:** kurze Dehnphasen (max. 10 Sekunden pro Dehnspannung).
- **Mobilisation:** Schwerpunkt auf Arme und Schultergürtel, Armkreisen vw und rw in verschiedenen Ebenen, Schulterkreisen vw und rw, Schulterheben, Oberkörper eindrehen (jede Seite 5mal).

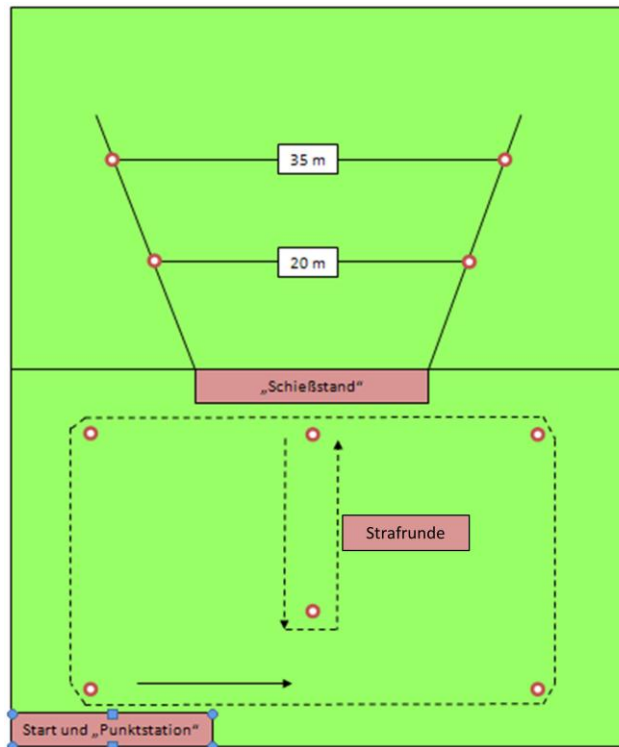
Zu Nr.6

Stationen:

- a) **Schleuderball mit kurzer/ langer Schlaufe schleudern:** 1. Schleuderball: normale Schlaufe, 2. Schleuderball: 0,5m langes Seil an Schlaufe befestigen, 3. Schleuderball: 1m langes Seil an Schlaufe befestigen, 4. Schleuderball: 1,5m langes Seil an Schlaufe befestigen, 5. Schleuderball: 2m langes Seil an Schlaufe befestigen
- b) **Tragetaschen (mit verstärktem Griff) mit hohem/niedrigen Gewicht schleudern:** An der Station liegen Bälle mit unterschiedlichem Gewicht aus. Die Schüler dürfen diese in den Tragetaschen unterbringen und diese anschließend mit der Drehwurftechnik schleudern.
- c) **Geräteabwurf nach langsamem, mittelschnellem und schnellem Andrehen:** Die Schüler sollen die Geschwindigkeit beim Andrehen (Drehwurftechnik) variieren.

Zu Nr.9

Biathlon: Aufbau



Organisation: Der Sportplatz wird in 2 Hälften geteilt. Eine Hälfte dient als Laufstrecke. Die andere als Wurfbereich.

Ablauf: Die Teilnehmer bilden 2er-Teams. Der erste Läufer jedes Teams beginnt an der Startmarkierung zu laufen. Nach etwas mehr als 100m erreicht er den „Schießstand“, ein etwa 30m breiter und 5m langer Bereich. Es gilt einen Drehwurf mit dem Schleuderball auszuführen. Die Weiten und die entsprechende Anzahl der Strafrunden sind wie folgt gekoppelt:

	Männer	Frauen
1. Bereich (0-20m)	2 Strafrunden	1 Strafrunde
2. Bereich (20-35m)	1 Strafrunde	0 Strafrunden
3. Bereich (>35m)	0 Strafrunden	0 Strafrunden

Alternativ zum Absolvieren einer Strafrunde kann auch ein Schleuderball aus dem Landebereich zurückgebracht werden. Der Läufer begibt sich hierbei außerhalb des Landebereichs auf Ballhöhe, um nur für kurze Zeit den Landebereich betreten zu müssen. **Nichts desto trotz müssen die ballholenden Schüler immer darauf achten, dass sie von keinem der fliegenden Schleuderbälle getroffen werden!** So wird gewährleistet, dass am „Schießstand“ immer ausreichend Schleuderbälle vorhanden sind. Nach dem „Schießstand“ und ggf. der/n Strafrunde(n) wird der Lauf fortgesetzt. Pro absolvierter Gesamtrunde bekommt man an der „Punktstation“ eine Wäscheklammer ans T-Shirt geheftet. Beendet Läufer 1 eines Teams eine Runde, so darf dieser kurz pausieren und Läufer 2 absolviert eine Runde. Das Team, das nach Ablauf der Zeit die meisten Wäscheklammern besitzt, hat das Spiel gewonnen.