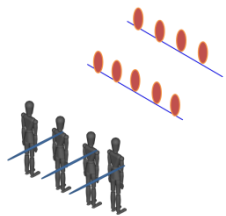


**Thema: Leichtathletik: Speerwurf**

**Stundenverlaufsplan – 2. Unterrichtseinheit**

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	10	Aufwärmen	Mannschaften	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 Frisbee-Besitz wechselt die Mannschaft nach erzieltm Punkt oder nicht gefangener Frisbee.	Frisbee	
3	5	Mobilisation und Dehnung	Ggf. Zweiergruppen	<ol style="list-style-type: none"> <li>8er-Kreisen mit dem Speer</li> <li>Speer mit beiden Händen hinter den Rücken halten und abwechselnd rechte und linke Seite des Speeres anheben</li> <li>Speer auf die Schulter legen und den Oberkörper nach rechts und links drehen</li> </ol>	Speere	Da in der Regel nicht für alle Schüler Speere vorhanden sein werden, sollten Zweiergruppen gebildet werden, um die Übungen abwechselnd durchzuführen.
4	10	Theorie: Videoanalyse	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wiederholung schiefer Wurf anhand des in der letzten Stunde aufgenommenen und ausgewerteten Schülerversuchs (Video)</li> <li>Stundenziel formulieren: Warum werfen wir nicht mit 45° ab? =&gt; Höhenunterschied zwischen Start- und Landeposition</li> <li>Spontane Ideen der Schüler werden auf Flipchart festgehalten</li> </ul>	Flipchart Bilder	
5	17	Wurf- und Rhythmusschulung mit dem Speer	Stationsbetrieb	<ol style="list-style-type: none"> <li>Steckwürfe</li> <li>Schüler A führt mit dem entsprechenden Wurfgegenstand die Wurfbewegung aus, Schüler B hält den Wurfgegenstand an dessen</li> </ol>	Speere (ggf.manipulierte Speere)	Das Manipulieren der Speere stellt den Idealfall dar. Falls dies nicht möglich ist, kann der Transfer auch ohne

				<p>Ende fest und führt die Bewegung (Es kommt kein Abwurf zustande)  → Beobachtungsschwerpunkt: hoher Ellenbogen</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Standwürfe aus der seitlichen Wurfauslage</li> <li>4. Würfe mit Auftaktschritt</li> <li>5. Würfe aus 3 Schritten durch Reifen</li> </ol> <p>Wird die Technik in groben Zügen beherrscht, soll an drei Stationen mit manipulierten Speeren geworfen werden (Speer durch Schweif gehemmt, Speer durch Schaumstoff gehemmt, Speer durch Fallschirm gehemmt).</p>		Manipulation erfolgen.
6	3	Theorie: Reflexion Luftwiderstand qualitativ	Plenum	Zusammentragen erster Ergebnisse, anhand derer der Luftwiderstand und der aerodynamische Auftrieb erklärt werden kann.	Flipchart	Entfällt, falls keine Manipulation erfolgte.
7	10	Kartonlauf	Mannschaften	Es sprinten zwei Mannschaften gegeneinander. Jede Mannschaft hat 2 Schüler am Start. Schüler A und Schüler B. Schüler A sprintet 50-75m mit einem Karton vor dem Körper, Schüler B läuft (direkt dahinter) im Windschatten hinterher. Auf dem Rückweg Rollenwechsel. Ist die Zweiergruppe wieder am Start angekommen, wird der Karton der nächsten Zweiergruppe einer Mannschaft übergeben. Die Mannschaft, in der als Erste alle Schüler gelaufen sind, hat gewonnen.	Karton	Weiterführende Frage: Was war einfacher bzw. schneller? Mit Karton oder ohne? Warum?
8	5	Theorie: Luftwiderstand beim Speerwurf, quantitativ	Plenum	<p>Transfer: Vom Luftwiderstand aus dem Kartonlauf zum Speerwurf.</p> <p>Herausarbeiten, dass der Luftwiderstand und die aerodynamischen Eigenschaften eines Speeres Einfluss auf die Flugeigenschaften und somit auf die Flugweite des Speeres haben.  (Siehe Physikblatt)</p> <p>Optional:  Die Schüler mit der Frage konfrontieren, ob es noch weitere Faktoren gibt, die auf die Wurfweite Einfluss haben?  Unterscheidung zwischen äußeren Faktoren (die</p>	Flipchart	Aerodynamischen Eigenschaften anhand eines selbst gebastelten Papierfliegers verdeutlichen, oder die Frisbee aus dem Aufwärmspiel mit einbeziehen!

				bisher Behandelten) und inneren Faktoren ⇒ Innere Faktoren z. B. anatomische Einschränkungen werden am eigenen Körper erfahrbar, wenn man beispielsweise eine Poolnudel senkrecht nach oben wirft (Veranschaulichung der Beweglichkeit im Schultergelenk).		
9	15	Abschlusspiel	Alle	Wettspiel: In drei Reihen werden je zehn Luftballons platziert. Drei Punkte erhält eine Mannschaft für jeden getroffenen Luftballon. Wird über/auf die erste/zweite/dritte Luftballonlinie getroffen, gibt es zusätzlich je ein/zwei/drei Punkte Bem.: Geworfen wird aus dem 3er Rhythmus  (Alternative s. Anhang)	Luftballons Speere	
10	5	Abbauen/Aufräumen	Alle			

## Anhang

Zu Nr.9

Alternative zum Spiel:

Treffen in Reifen oder anders abgesteckte Bereiche.

Oder Boule mit Speeren, 2 Teams, eine kleine Kugel, das Team dessen Speer am nächsten an der Kugel steckt, bekommt einen Punkt und darf die Kugel erneut werfen.  
(Markieren der Speere eines Teams mit Klebeband)

Manipulierte Speere:



Kartonlauf:

