

## Technik-Aufbau Ballwurf

Mit dieser Zusammenstellung möchte ich einen aufbauend strukturierten, praktisch bewährten Grobplan für die Technikvermittlung im Bereich Grundlagen Ballwurf vorlegen.

Motivation: Der Rückgang leichtathletischer Grundfertigkeiten betrifft in besonderer Weise das Werfen. Unsere bewegungsunfreundliche Umwelt und auch die immer geringere Bedeutung der Leichtathletik im Schulsport führen bei den Kindern dazu, dass die Wurfertigkeiten heute oftmals erheblich unterentwickelt sind.

Das gibt zu denken:

Die durchschnittliche Ballwurf-Leistung bei 12jährigen Knaben nahm bereits 1982 bis 1996 von 34m auf 27m um 20% ab\*! Und diese Entwicklung ging in den vergangenen Jahren noch weiter.

\* Vergleich von HIRTZ u.a.

Wie ein Lichtblick wirkte dementsprechend die Lancierung der Vortex-Wurfheuler im deutschsprachigen Raum nach dem Jahr 2000 aus. Seither wird wieder etwas mehr geworfen.

Die Ideen und Mittel für motivierendes Wurfraining sind längst vorhanden. Nutzen wir sie!!! In dieser Zusammenstellung geht es vornehmlich um die praktische Vermittlung: WAS – WANN – WIE.

**WAS:** Die Ziele und Teilziele werden genannt

**WANN:** Vermittlung des Stoffes in einer aufbauenden Lern-Reihenfolge. Die Übungen bauen auf vorher erlerntes Bewegungswissen auf

**WIE:** Anhand von konkreten Übungen und dazugehörigen, geeigneten Spielformen werden unmittelbar anwendbare Beispiele vorgeschlagen.

Der nachfolgend gezeigte Aufbau ist als „illustrierter Leitfaden“ anzusehen, der in der Reihenfolge nicht verändert werden soll. Das Vermittlungs-Tempo richtet sich nach dem Talent der Schüler und ist daher sehr verschieden. Bei jedem Technik-Teilpunkt sollen zudem verschiedene Übungsvariationen (schnell-langsam, hart-dosiert, hoch-tief, usw) die Bewegungserfahrungen festigen => vom Erlernen zum Beherrschen. Ganz wichtig ist, dass mit gezielt ausgewählten Spiel- und Wettkampfformen die Motivation hoch gehalten wird: LA muss Freude machen!

Eine methodische Richtlinie hierzu kann der G-A-G-Lektionsaufbau sein (vgl. „LA verstehen und unterrichten“, WEBER 2003).

Methodische Hinweise	Lernhilfen, Techniktraining	Einige Organisationsformen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sicherheit</b> beachten durch geeignete Organisationsform</li> <li>• <b>Beidseitigkeit:</b> Unbedingt alle Übungen mit re+li ausführen</li> <li>• <b>Grosse Wurffanzahl</b> pro Training (min. 40 Würfe) ermöglichen: Werfen lernt man nur durch werfen! Wurfspiele auch nach diesem Grundsatz auswählen.</li> <li>• <b>Vielseitigkeit = Technikbasis:</b> verschiedene Gegenstände werfen (Form, Gewicht, Grösse) und mit verschiedenen Intentionen (dosiert auf verschieden hohe/weite/grosse Ziele, aber auch maximal)</li> <li>• <b>Keine Würfe auf nassem Untergrund</b> (Rutschgefahr)</li> <li>• <b>Aufbau</b> vom einfachen Werfen aus dem Stand und aus Angehen mit zum Werfen aus Anlauf</li> <li>• <b>Werfen und Fassen sind</b> im Wurfraining mit Kindern als <b>Einheit</b> zu betrachten!</li> <li>• <b>Linkshänder</b> auf einer Seite <b>zusammenfassen (Korrektur)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Statt Standwurf, öfters werfen aus dem Angehen, Anlaufen</li> <li>• Werfen mit verschiedenen Geräten (Bälle, Ringe, Stäbe usw.)</li> <li>• Würfe über Holz-Schrägbrett</li> <li>• Für Wurf nicht relevante Rückführung zunächst weglassen</li> <li>• Rhythmus klatschen oder stampfen: Tam-tatam</li> <li>• Anlaufschulung paarweise: bei der Hand fassen und zusammen im 3er über den Graben springen</li> <li>• Blindes Werfen fordern</li> </ul>	<p>Gassen-Werfen (2 stehen sich gegenüber und werfen Ball zu)</p>
	<p><b>Zwingende Übungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Graben/Bächlein überspringen</li> <li>• Ball an einer Wand hochwerfen</li> <li>• LA-Testübung 2.3. (Barren überwerfen)</li> <li>• Über Fussballtor, Schnur, etc. werfen</li> <li>• Wurf mit Armführung</li> </ul>	<p>Würfe gegen die Wand</p>

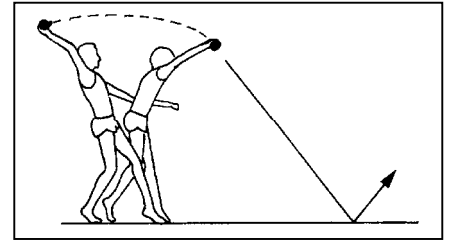
Erweitert auf Grundlage von R. WEBER: LA verstehen und unterrichten

Wer die theoretischen Aspekte vertieft studieren möchte, dem seien die Werke von JOCH, HABERKORN/PLASS, LOSCH/LENZ, HINZ sowie das Gesamtwerk von BAUERSFELD empfohlen. Wir bleiben hier praxisorientiert!

# Aufbaureihe Grundlagen Wurf

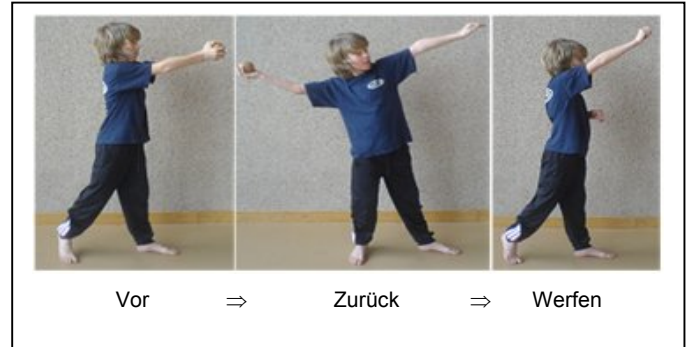
## Schlagwurf

- Schlagwurf nach unten
- Schlagwurf nach vorne-unten



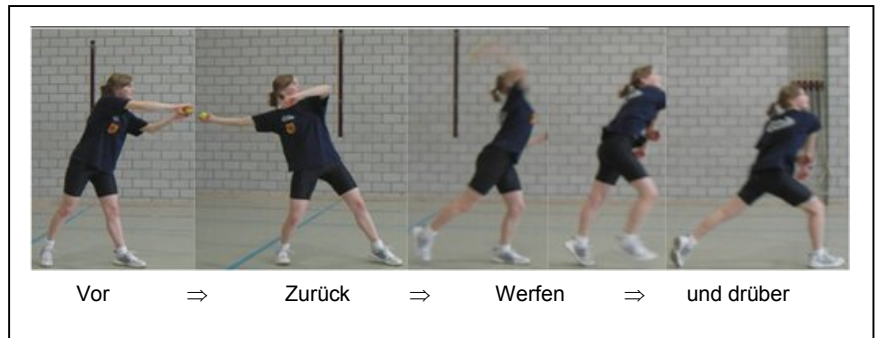
## Standwurf

- Frontal aus Vorschrift nach vorn
- Seitwärts aus Vorschrift nach vorn
- Seit-Standwurf mit betonter Gewichtsverlagerung



## Stemmwurf

- Stemmwurf nach vorne-oben
- Mit Auftaktschritt
- Aus 2 Anageschritten
- Aus 3 Anageschritten



## Wurf aus 3-Schritt

- Impulsschritt
- 4er-Anlauf: 1+ Impulsschritt



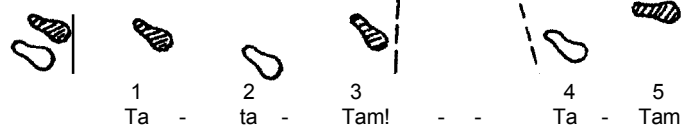
### Fussposition 3er-Anlauf



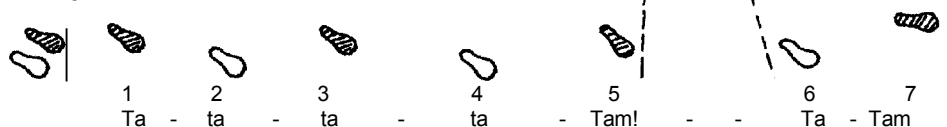
## Wurf aus 7-Schritt

- 2 Anageschritte + Impulsschritt
- 5er-Anlauf
- 2 Anageschritte + 5er-Anlauf
- 7er- Anlauf

### Fussposition 5er-Anlauf

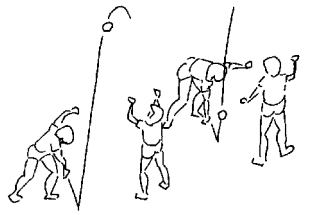
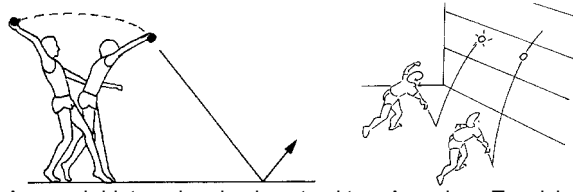
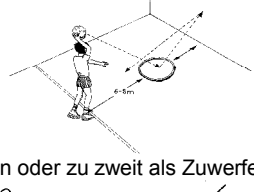
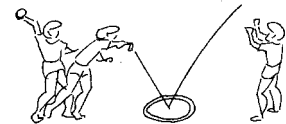


### Fussposition 7er-Anlauf

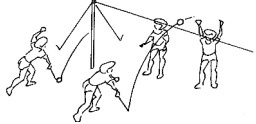
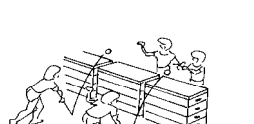
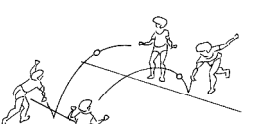
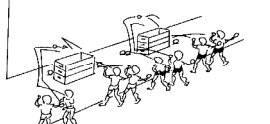
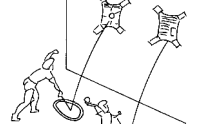


**① Grundbewegung Schlagwurf (nach unten) Weg: Prell- und Tiefwürfe**  
 Ziel: - Jedes Kind kann aus der Schlagwurfbewegung (Ellbogenzug – Unterarmschleuder) heraus werfen

**Lehrreihe:**

<p>Tennisball-Tiefwürfe</p>  <p>Tennisball aus hochgestrecktem Arm kräftig zu Boden schleudern, zB. so, dass er zur Decke springt. Beine: Parallel-Stand oder bereits hier Stemmbein vorne.</p>	<p>Prellwurf - Übungen</p>  <p>Aus nach hinten-oben hochgestrecktem Arm einen Tennisball nach unten-vorne werfen.          Wird die Armbewegung einigermassen beherrscht, so weist man darauf hin, welcher Fuss beim Werfen vorne sein soll.</p>	<p>Prellwürfe in einen Reif</p>  <p>Allein oder zu zweit als Zuwerfen</p> 
--	--	--


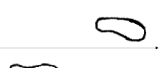

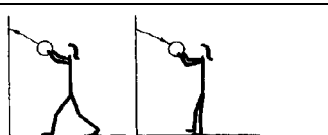
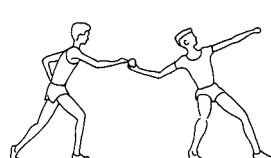

**Spielformen für die Anwendung:**

<p>Spiel: Prellwurf-Tennis1</p> 	<p>Spiel: Prellwurf-Tennis2</p> 	<p>Spiel: Prellwurf-Tennis3</p> 	<p>Prellwurf-Zielspiel1</p> 	<p>Prellwurf-Zielspiel2</p> 
---	---	---	--	---

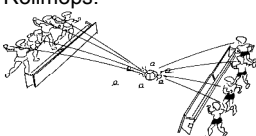
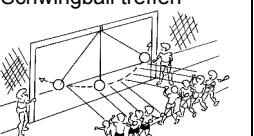

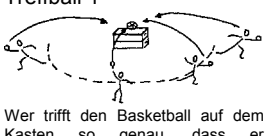

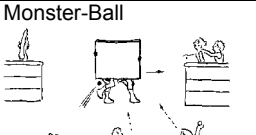

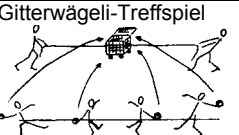
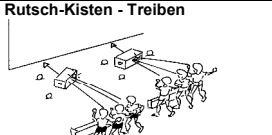
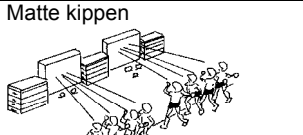
Tipp: Hat ein Kind wirklich sehr wenig Erfahrungen mit der Schlagwurfbewegung und daher Mühe mit der Bewegung, dann kann manchmal auch die Fussball-Einwurfbewegung mit einem leichten, nicht zu grossen Ball helfen das Bewegungs-Grundmuster aufzulegen.

**② Standwurf nach vorn aus Vorschrift Weg: Würfe nach vorn**  
 Ziele: - Jedes Kind lernt / weiss, welches Bein beim Werfen mit re / li vorne sein muss  
 - Alle beherrschen die Gewichtsverlagerung vom hinteren Bein (Ausholen) aufs vordere Bein (Werfen)  
 - Jedes Kind dreht vor dem Werfen den Oberkörper zur Seite ab => Rumpfdrehung kommt zum Armzug hinzu  
 - Alle beherrschen das Wurf-Grobmuster „Ausholen-und-Werfen“: Ball nach vorn – Ball nach hinten - Wurf

**Lehrreihe:**

 <p>Stand auf Markierung (z.B. Teppichstücke) und Würfe nach vorne</p>  <p>Ziel: Richtige Fussposition. Rechtswerfer: linker Fuss vorn und links der Körpermitte.</p>	 <p>Werfen UND FASSEN sind in der Grundlagenausbildung als Einheit anzusehen! Oft hin- und herwerfen.</p>  <p>SLV-Leichtathletik-Test 2.4.</p>	 <p>Ball wird hinten in die Wurfhand übergeben. Dann werfen.          Ziel: Körperrücklage + Gewichtsverlagerung nach hinten, bevor das Gewicht schnell auf den vordere Bein verlagert und nach vorne abgeworfen wird.</p>	<p>Wurf-Ablauf Standwurf:</p>  <p>1 2 3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ball wird vor dem Körper mit beiden Händen gehalten</li> <li>2) Ball etwas über Schulterhöhe nach hinten zurückführen</li> <li>3) Ball kräftig nach vorne werfen</li> </ol> <p>=&gt; <b>Gewichtsverlagerung beachten!</b></p>
---	--	--	--

**Spielformen für die Anwendung:**

<p>Rollmops:</p> 	<p>Schwingball treffen</p>  <p>Hallenvariante: Ball an Schaukelring knüpfen</p>	<p>Bank-Balltreiben</p>  <p>Welches Team schafft es, den Ball bis zur Wand zu treiben?</p>	<p>Treffball 1</p>  <p>Wer trifft den Basketball auf dem Kasten so genau, dass er runterfällt?</p>	<p>Treffball 2</p>  <p>- Wer trifft am meisten Kästen?          - Welches Team trifft in 1min mehr?</p>
<p>Monster-Ball</p>  <p>Wer trifft das Monster? Zwei Schüler hinter kleiner Matte.</p>	<p>Wanderball treffen</p>  <p>Wer trifft den rollenden Ball?</p>	<p>Gitterwägel-Treffspiel</p>  <p>Welches Team trifft am meisten Bälle ins Gitterwägel (ev. zwei Ballfarben für zwei Teams)</p>	<p>Rutsch-Kisten - Treiben</p>  <p>Teams versuchen die rutschen-den Kisten mit Würfeln bis zur Wand zu treiben. Wessen Kiste ist zuerst an der Wand?</p>	<p>Matte kippen</p>  <p>Mit starken Würfeln die locker zwischen den Kästen eingeklemmte Matte zum kippen bringen.</p>

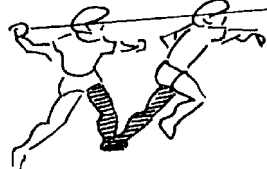
**③ Stemmwurf**

Weg: Stemm-Würfe nach vorne-oben

- Ziele:
- Jedes Kind verlagert das Gewicht zunächst nach hinten und stemmt dann übers vordere Bein
  - Der Wurfarm ist hinten auf Schulterhöhe oder etwas höher und locker gestreckt
  - Der Gegenarm zeigt in Wurfriechung (z.B. ganz konkret mit dem Zeigefinger)
  - Würfe aus Vorschrift; Würfe mit 2 Schritten (rechts-links); Wurf aus 3 Angehsschritten (re-li-re)

**Stemmen? Stemmen!**

Wichtiger Grundsatz: man soll vom Standwurf nicht einfach zum 3er-Anlauf übergehen! Es fehlt sonst ein zentrales Element.

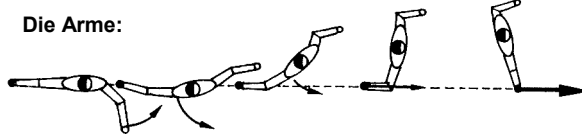


**Die Beine:**

- Über die Ferse auf die ganze Fuss-Sohle; kein reines Ballen-Stemmen!
- Stemmbein gestreckt
- Hüfte bleibt in Verlängerung des Beins und darf nicht ausweichen!

Das Stemmbein „stemmt“ den Schwung auf und leitet ihn in den Wurf über. Stemmbein UND -hüft blockieren.

**Die Arme:**



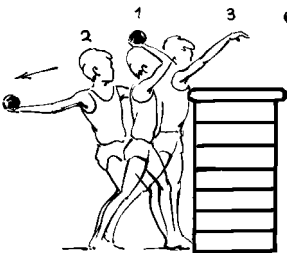
Gegenarm zur Seite an den Körper ziehen, sodass der Ellbogen am Schluss an den Brustkorb gedrückt ist.

NICHT weg vom Körper wie bei Kugel und Diskus!!!

Der Gegenarm unterstützt die Blockierbewegung. Er hat insbesondere fürs Abwerfen aus dem Gleichgewicht eine wichtige Funktion. Sehr deutlich dargestellt wird dies übrigens im Reihenbild 2 auf Seite 6.

**Lehrreihe:**

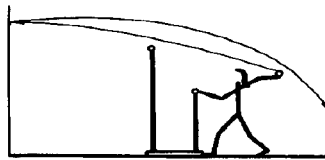
**Wurf vor Schwedenkasten**



Die ganze Hüfte muss unmittelbar nach dem Abwurf Kontakt mit dem Kasten haben. Der Kasten etwa brusthöhe. Nicht-Wurfhand soll bei 1 und 2 Kontakt mit dem Kasten haben.

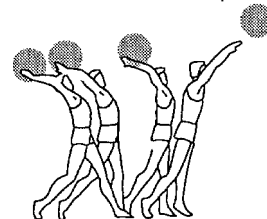
Die Bewegungs-Reihenfolge 1-2-3 einhalten!

**LA-Test 2 – Übung**



Tennisballwurf über den hohen Holm gegen die Wand werfen, sodass der Ball wieder über den Stufenbarren zurückfliegt. Je drei Würfe links und rechts. Nichtwurfhand hält den tiefen Holm. Fuss: Ferse auf Boden, Ballen an Barren-Boden angestellt. Gegenarm an Barren. Mit dem Wurf zieht man sich zum Holmen hin.

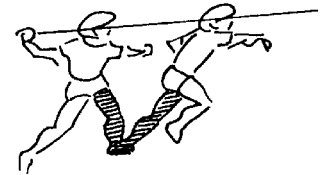
**Ball-Einwürfe über Kopf**



Zunächst Basketball, später auch 1kg-Vollbälle / Medizinbälle werfen aus Vorschrift-Stellung. Organisation: als Zuwerfen zu zweit oder Werfen an die Wand

Der Fuss ist flach auf dem Boden oder sogar auf der Ferse aufgestellt und wird dann abgerollt. Keinesfalls nur auf Fussballen stehen/stemmen!

**Übers Stemmbein rüber werfen**



Nach dem Abwurf das hintere Bein lösen und einen Abgangsschritt machen. Die Hüfte darf dabei nicht abknicken.

Anders als auf der Abbildung soll das andere Bein nicht vom Boden abgehoben werden, sondern eher mit stetem Bodenkontakt „schleifartig“ nach vorne gebracht werden.

vgl. auch Türschwellen-Metapher (unten)

**Würfe übers Schrägbrett**

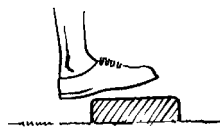


Stemmwerfen über ein Holz-Schrägbrett. Ansteigende und auch absteigende Bretter ausprobieren.

Für die Stembewegung ein äusserst effektives Hilfsmittel.

**Metapher f. Stemmbein-Bewegung:**

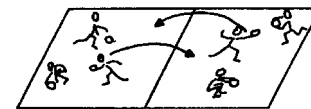
„Stell dir vor, der vordere Fuss steht auf einer Türschwelle. Wirf nun und mach gleich nach der Wurfbewegung den Schritt ins andere Zimmer rüber.“



**Metapher f. stabile Stemmseite:**

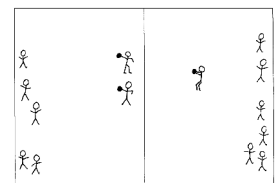
„Stell dir vor, ein Stahlrohr führe in deinem Körper vom Stemmbein bis zur Gegenschulter!“

**Spiel: Haltet-die-Seiten-frei**



Zwei Teams befinden sich in gegenüberliegenden Feldern. Jeder hat 1-2 Bälle, die auf Kommando geworfen werden. Die zurückgeworfenen Bälle sollen möglichst schnell wieder in die gegnerische Hälfte geworfen werden, damit die eigene Seite frei gehalten wird. Welche Seite hat auf Pfiff die wenigsten Bälle?

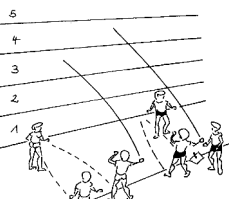
**Spiel: Kriegerball**



Zwei Teams befinden sich in gegenüberliegenden Feldern. Ziel ist es, möglichst viele Gegner mit dem Ball zu treffen. Pro Treffer gibt's einen Punkt (Kopftreffer null Punkte). Fassen gibt 2 Punkte. Man kann mit einem, zwei oder sogar drei Bällen spielen. Bei Jüngeren/Angstlichen einen sehr weichen Ball nehmen (zB. Weich-Volleybälle). Maximal 3 Bälle (Übersicht); maximal 8:8 Varianten:  
a) jeder hat 5 Leben; pro Treffer eines weniger  
b) Ausscheiden nachdem man getroffen wurde

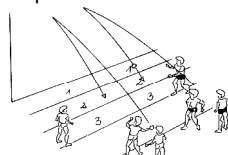
**Spielformen für die Anwendung:**

**Zonen-Hochweitwurf**



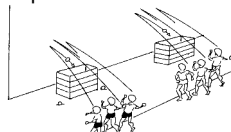
Welches Team erreicht genau 40 Punkte. Kann auch als Prognose-Spiel oder als purer Leistungswettkampf organisiert werden.

**Abpraller in Zonen**



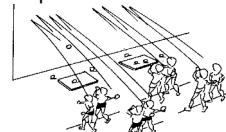
Wer kann mittels Abprall-Wurf in die 1, 2, 3 Zone treffen?

**Abpraller in die Kiste**



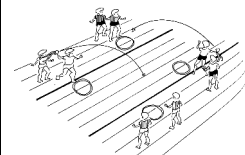
Via Wand in den offenen Kasten treffen. Welches Team schafft in 1min mehr Treffer?

**Abpraller auf die Matte**



Via Wand die Matte treffen. Welches Team schafft in 1min mehr Treffer?

**Treibball**



Teams stehen sich gegenüber. Der Reif wird immer auf die Höhe des Landeorts des Balles gelegt. Welches Team treibt das andere zuerst an die Wand?

**④ Wurf aus 3-Schritt (Impulsschritt)**

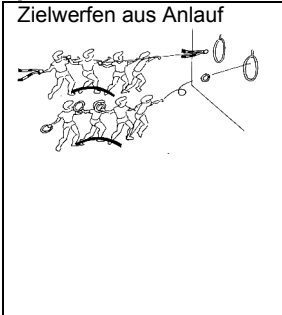

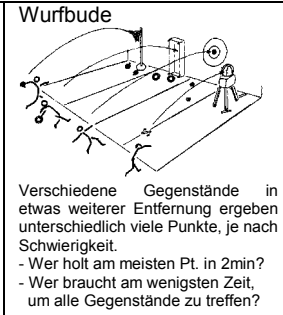
Weg: Zonen überspringen

- Ziele: - Jedes Kind beherrscht ohne Hilfsmittel den Impulsschritt-Bewegungsablauf (Beine überholen Oberkörper)  
 - Die Bewegung wird im Rhythmus Tam-Tatam ausgeführt

**Lehrreihe:**

		
--	--	---

**Spielformen für die Anwendung:**

<p><b>Zielwerfen aus Anlauf</b></p> 	<p><b>Trichter-Ball</b></p> <p>Aus 3er-Anlauf werfen immer 2 Kinder einander einen Ball zu. Dieser wird vom Gegenüber mit einem Trichter (Verkehrshüetli) aufgefangen. Anschliessend wird der Ball zurückgeworfen und der Erste muss den Ball wiederum fassen. Wer schafft die grösste Distanz?</p>	<p><b>Zaun überwerfen</b></p>  <p>Zuwerfen eines Flatterballes über ein ca. 4-5m hohes Gitter. Abwurf bei mehreren festgelegten Linien. Wer schafft die grösste Distanz?</p>	<p><b>Wurfbude</b></p>  <p>Verschiedene Gegenstände in etwas weiterer Entfernung ergeben unterschiedlich viele Punkte, je nach Schwierigkeit.          - Wer holt am meisten Pt. in 2min?          - Wer braucht am wenigsten Zeit, um alle Gegenstände zu treffen?</p>	<p><b>Zonen-Weitwurf</b></p> <table border="1" data-bbox="1168 831 1525 1144"> <tr><td>4</td><td>4</td><td>4</td><td>4</td><td>4</td></tr> <tr><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td></tr> <tr><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td></tr> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> </table> <p>Bei 8m und ab 15m alle 5m befindet sich eine Zonenlinie, welche stets steigende Punktezahlen ergibt. Wer holt am meisten Punkte?</p>	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
4	4	4	4	4																				
3	3	3	3	3																				
2	2	2	2	2																				
1	1	1	1	1																				

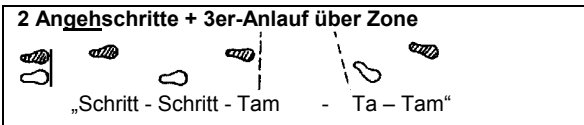
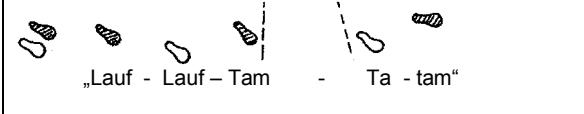
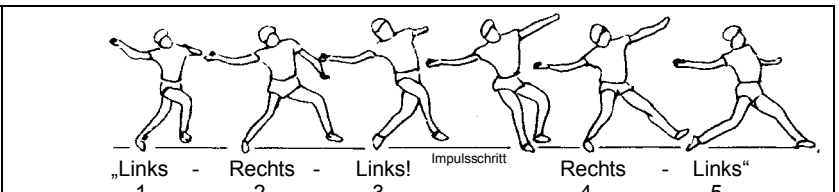


Hinweis: natürlich können auch alle Stemmwurf-Spiele zu Spielen für den 3-er-Anlauf umfunktioniert werden!

**⑤ (Via 5-Schritt- zum) 7-Schritt-Anlauf**

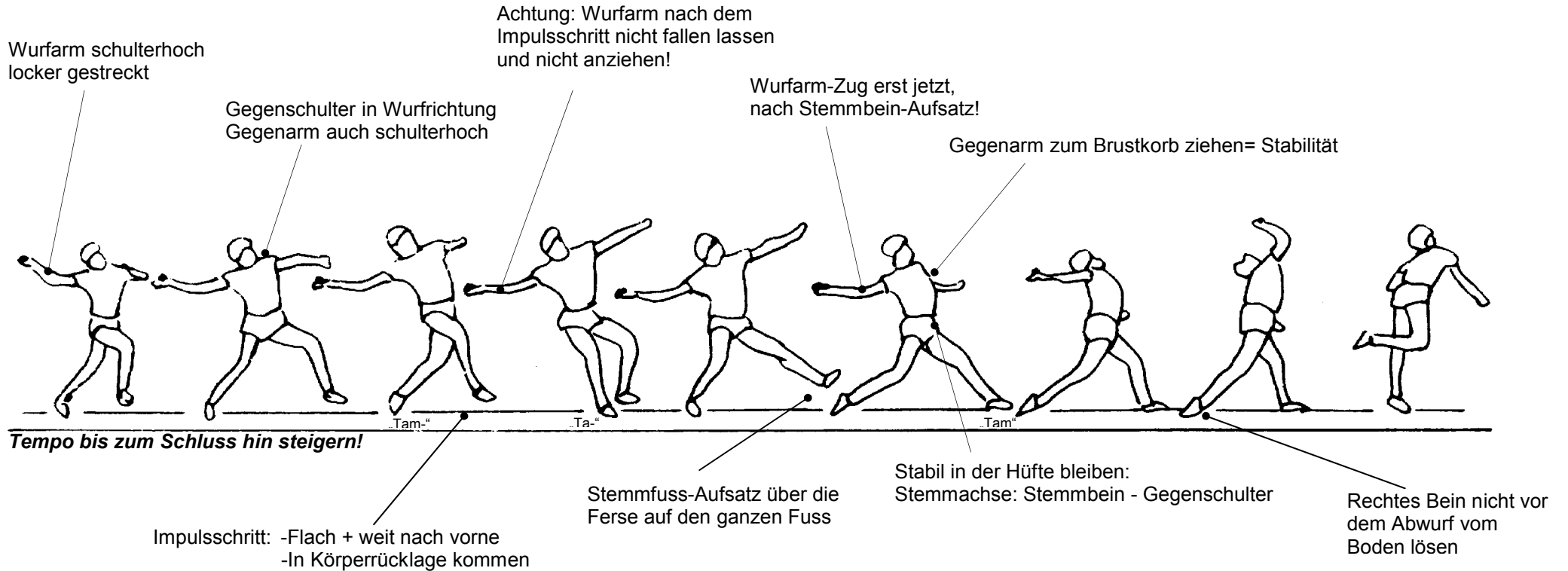
Weg: Verlängerte 3er-Anläufe

- Ziele: - Jede/r beherrscht den 5er-Anlauf (längerfristig auch mit Rückführung)  
 - Alle steigern ihre Anlaufgeschwindigkeit bis zum Abwurf hin kontinuierlich  
 - Wer die Geschwindigkeit umsetzen kann (erfahrungsgemäss ca. 40%), soll im 7er-Anlauf werfen

**Lehrreihe:**

<p><b>2 Angehsschritte + 3er-Anlauf über Zone</b></p>  <p>„Schritt - Schritt - Tam - Ta - Tam“</p> <p>Von einer Ablaufmarke aus (=wichtiges Detail!) Angehen + 3er-Anlauf; zuerst über eine Zone, dann ohne. Zuerst nur den Anlauf üben, ohne Abwerfen. Wird's beherrscht, dann auch mit Werfen.</p> <p><b>5er- Anlauf:</b> 2 Anlaufschritte + 3er-Anlauf          Viele Kinder schaffen auf Antrieb mit der etwas schnelleren Form mit Anlaufen. Beim 5er mit Anlauf etwas schräg stehen und anlaufen, aber der Stemm Fuss muss unbedingt gerade aufgesetzt werden!</p>  <p>„Lauf - Lauf - Tam - Ta - tam“</p>	 <p>„Links - Rechts - Links! Impulsschritt - Rechts - Links“</p>  <p>Zunächst den Arm von Beginn weg hinten lassen, damit die Wurfarm-Streckung auch wirklich verinnerlicht wird. Darauf achten, dass die Arme trotzdem locker sind (Metapher: „zuerst den Schnee von den Flügeln abschütteln“)</p> <p><b>7er- Anlauf:</b> Mit demselben Aufbau zum 7er-Anlauf weiter:</p>  <p>Links - Rechts - Links - Rechts - Links!! Rechts - Links</p>
---	---

# Technik-Reihenbild Ballwurf



Reihenbild 2: Abwurfbewegung von vorne-seitlich



Reihenbild 3: Abwurfbewegung von der Seite

