

Bewegungskompetenz

## Werfen & Fangen



Die Bewegungsgrundformen Werfen und Fangen bilden die Basis für das Ausüben zahlreicher Sportarten wie zum Beispiel Rückschlag- und Spielsportarten oder Wurfdisziplinen der Leichtathletik. Bei vielen Sport- und Ballspielen spielt das Werfen und Fangen somit eine bedeutende Rolle. Mit Hilfe dieser Übungen lernen die Kinder die grundlegenden Eigenschaften des Balles und die unterschiedlichen Bewegungsformen des Balles kennen. Weitere Ziele sind die Darbietung verschiedener Gegenstände bzw. Ballarten, die Einschätzung des individuellen Flugverhaltens (Zielwurf), das Erlernen der grundlegenden Technik des Werfens und Fangens und Sammlung vielfältiger Wurferfahrungen in die Höhe und Weite.

### **Werfen & Fangen im Sport:**

Baseball, Frisbee, Handball, Leichtathletik ...

## 1 Stufe 1/3

### Ziel

Ziele dieser Stufe sind das Sammeln von Wurferfahrungen (freies Werfen und Fangen), einarmige Würfe und das Erlernen der Schlagwurftechnik mit der Vortex Wurfrakete.

Material: Verschiedene Bälle (Tennisbälle, Schlagbälle, Schweißbälle, Wurfraketen usw.), Tücher, Vortex Wurfrakete

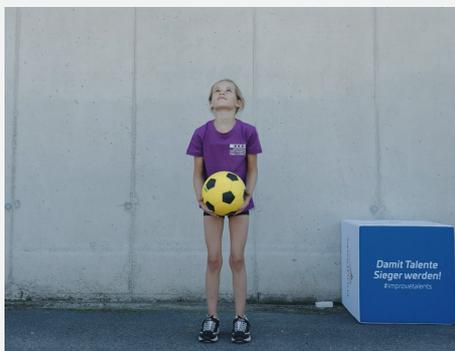


Vortex Wurfrakete



Video-QR

### Übung 1 Freies Werfen und Fangen



#### Knotenpunkte

- » Ball mit gerader Flugbahn nach oben werfen
- » Blick folgt dem Ball
- » Vorbereiten zum Fangen
- » Ball zum Körper führen



Video-QR

### Übung 2 Freies Werfen und Fangen mit Klatschen



#### Knotenpunkte

- » Ball mit gerader Flugbahn nach oben werfen
- » Einmal in die Hände klatschen
- » Zum Fangen vorbereiten
- » Ball fangen und zum Körper führen



Video-QR

### Übung 3 Werfen mit Vortex



#### Knotenpunkte

- » Gegenbein nach vorne stemmen
- » Gegenarm zeigt die Richtung vor
- » Blick folgt dem Arm
- » Wurf von hinten mit Vorbiegen des Ellbogens

\* Haltung Vortex

Pfeil zeigt nach hinten, mit der Hand die Vortex Wurfrakete umschließen, Daumen liegt auf „Auge“

1 Stufe  
1/3

## *Spielerischer Ansatz*

### # *Fliegerstaffel*

Die Kinder sollen die Flugeigenschaften verschiedener Wurfgeräte kennenlernen. Dazu sollen sie die Geräte aus dem Stand als Schlagwurf sowohl mit rechts als auch mit links möglichst weit wegwerfen.

### # *Partnerübung I*

Zwischen den beiden Kindern mittig einen Gymnastikreifen auflegen. Der Ball soll in dem Gymnastikreifen aufkommen und dann vom anderen Kind gefangen werden. Den Abstand zum Gymnastikreifen dem Wurf- und Fangniveau der Kinder anpassen.

### # *Partnerübung II*

Die Kinder stehen sich mit ca. 2-3m Abstand gegenüber. Jedes Kind hat einen Ball. Auf Kommando werfen beide Kinder gleichzeitig den Ball zum Partner und versuchen den Ball des anderen Kindes zu fangen.

### # *Partnerübung III*

Wie Partnerübung II, aber die Kinder stehen in einem Reifen und dürfen diesen nicht verlassen (Passgenauigkeit).

### # *Partnerübung IV*

Auf der rechten und linken Seite einer aufgestellten Weichbodenmatte steht jeweils ein Kind. Ball über die Weichbodenmatte (Hindernis) zuwerfen und fangen.

## 2 Stufe 2/3

### Ziel

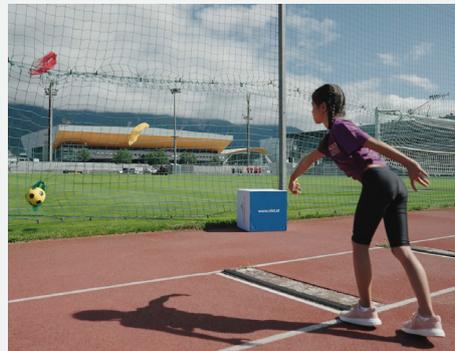
Das Ziel dieser Stufe ist die Steigerung der Zielgenauigkeit beim Werfen mit unterschiedlichen Gegenständen. Weiters soll die richtige Wurftechnik mit einem Schlagball geübt werden.

Material: Verschiedene Bälle, Tücher, Markierungen



Video-QR

### Übung 1 Zielwurf



### Knotenpunkte

- » Gegenbein nach vorne stemmen (Schrittstellung)
- » Ball schulterhoch nach hinten führen
- » Gegenarm nach vorne bringen (zeigt auf Ziel)
- » Wurfarm bleibt gestreckt
- » Hoher Abwurf (Ball über Kopf führen)



Video-QR

### Übung 2 Werfen des Balles an die Wand und wieder fangen



### Knotenpunkte

- » Abstand zur Wand ca. 2m bzw. je nach Können variieren
- » Gegenbein nach vorne stellen
- » Zielmarkierung anvisieren
- » Ball an die Markierung werfen und wieder fangen (Timing)

### Notiz

**2** Stufe  
/3**Spielerischer Ansatz****# Ziele abwerfen**

Aus dem Stand sollen die Kinder versuchen, Ziele abzuwerfen, welche sich mind. in Reichhöhe und höher befinden. Als Aufbau eignen sich Markierung an der Wand oder auch angeklebte A3 Zettel, die die Kinder z.B. mit Tennisbällen aus geeigneter Entfernung abwerfen sollen.

**# Wurfbude**

Die Blechdosen werden zu einer Pyramide aufgebaut (TIPP: Die Wurfbude auf Kästen aufbauen, damit der Blick nicht nach unten gerichtet ist). Die Kinder sollen aus geeignetem Abstand versuchen mit max. 3 Würfeln, die Pyramide zu lösen. Für jede heruntergefallene Blechdose erhalten sie einen Punkt; räumen sie alle Dosen mit einem Wurf ab, erhalten sie 3 Zusatzpunkte.

Alternativ: Für die drei Würfe stehen den Kindern unterschiedliche Abwurflinien zur Verfügung. Die Anzahl der Punkte wird mit der Punktzahl der Abwurflinie (die am weitesten entfernte Linie gibt die meisten Punkte) multipliziert.

**# Überwerfen**

in der Halle wird ein Volleyballnetz gespannt. Die Kinder sollen versuchen, ihre Wurfgeräte aus selbstgewähltem Abstand aus der Schrittstellung über das Volleyballnetz zu werfen. (mit rechts und links üben).

**# Abpraller**

Jedes Kind erhält einen Tennisball und stellt sich in selbstgewähltem Abstand vor eine Wand. Aus der Schrittstellung sollen sie ihren Tennisball mit der Schlagwurfbewegung so gegen die Wand werfen, dass sie diesen nach dem Abprallen von der Wand und vom Boden wieder auffangen können. Mit zunehmendem Abstand muss die Wurfkraft erhöht werden. Geübte Kinder können den Ball nach dem Abprallen von der Wand auch direkt fangen.

**# Treibjagd**

2 Gruppe bilden und an der hinteren rechten und linken Spielfeldmarkierung aufstellen. An der Mittellinie werden Basket- oder Medizinbälle aufgelegt. Ziel der Übung ist es, die Bälle in der Mitte zu treffen und über die gegnerische Ziellinie zu bewegen. Achtung, dass die Kinder nicht übertreten.



## 3 Stufe 3/3

### Ziel

Ziele dieser Stufe sind das Erlernen der Weitwurf-Technik mit Schlagball und der Wurfauslage-Technik.

Material: Vortex, Schlagball, verschiedene Bälle



Vortex Wurfrakete



Video-QR

### Übung 1 Wurf mit Anlauf



### Knotenpunkte

- » 3 Schritt Anlauf
- » Vortex schulterhoch nach hinten führen
- » Gegenbein nach vorne stemmen
- » Gegenarm nach vorne oben zeigen
- » Wurfarm gestreckt halten
- » Hoher Abwurf = Ball über Kopf führen
- » Ellbogen des Wurfarmes zieht vor
- » Werfen auch mit der schlechten Hand üben!



Video-QR

### Übung 2 Wurf aus dem Stand



### Knotenpunkte

- » Ball schulterhoch nach hinten führen
- » Gegenbein nach vorne stemmen
- » Gegenarm nach vorne oben zeigen
- » Wurfarm gestreckt halten
- » Hoher Abwurf = Ball über Kopf führen
- » Ellbogen des Wurfarmes zieht vor
- » Werfen auch mit der schlechten Hand üben!

### Notiz

3 Stufe  
3/3**Spielerischer Ansatz****# Überwerfen einer hochgespannten Zauberschnur**

Kinder werfen von einer festgelegten Abwurflinie aus dem Stand die Bälle über die Zauberschnur auf die andere Feldseite.

Variation I: Überwerfen der Zauberschnur mit Herangehen an die Abwurflinie

Variation II: Drei-Schritt-Rhythmus als Auftakt, Überwerfen mit Anlauf unter Beachtung der Abwurflinie

**# Zombielauf**

Jeder spielt bei Zombielauf gegen jeden. Die Spielleitung wirft einen Softball ins Spielfeld und schon beginnt das Spiel. Der Ballbesitz ist Jäger und versucht, seine Spieler abzuwerfen. Der Jäger darf allerdings nur drei Schritten laufen. Verliert ein Jäger den Ball, so darf dieser von einer beliebigen Person an sich genommen werden. Diese ist dann der neue Jäger. Abgeworfene Kinder verlassen das Spielfeld. Allerdings müssen sie das Spiel weiterhin beobachten, denn wenn diese Person, die sie abgeworfen hat, selbst abgeworfen wird, dann dürfen alle von ihr abgeworfenen Spieler in das Spielfeld zurückkehren. Fängt eine Person den Ball eines Jägers, so gilt der Jäger als getroffen und muss das Spielfeld verlassen. Die Spielleitung kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt „Zombie“ rufen, dann dürfen die abgeworfenen Spieler wieder am Spiel teilnehmen (bietet sich nur an, wenn viele aus dem Spiel ausgeschieden sind).

**# Brennball**

Ein Spieler/ Eine Spielerin der Laufmannschaft muss einen Ball in das Feld werfen und versuchen, ein Freimal (Base) zu erreichen. Die Feldmannschaft kann dies verhindern, indem sie schnell den Ball zu einem vereinbarten Punkt („Brenner“) spielt.

Beim nächsten Werfer/ der nächsten Werferin können weitere Freimale erlaufen werden. Sind alle Freimale einmal erreicht worden gibt es einen Punkt. Wird der Ball vorher zum „Brenner“ gespielt, ist der Läufer/ die Läuferin dadurch „verbrannt“ (ausgeschieden). Jeder Spieler und jede Spielerin der Laufmannschaft darf einmal werfen, dann wechseln die Rollen zwischen Feld- und Laufmannschaft. Für das Durchlaufen aller Freimale unter einem Wurf bekommt das Kind 3 Zusatzpunkte.

**Alles geschafft?**

**... weiter geht's mit zahlreichen Übungen & tollen Spielen in den folgenden Handreichungen oder auf [www.meinkindimsport.at](http://www.meinkindimsport.at)!**



**LAUFEN**



**SPRINGEN**



**SCHWIMMEN**



**BALANCIEREN**



**GLEITEN & FAHREN**



**WERFEN & FANGEN**



**ROLLEN & STÜTZEN**



**KLETTERN & HANGELN**



**GLEITEN & FAHREN WINTER**



**stay tuned ... Bewegungs-ABC 2.0 folgt in Kürze!**