



Bewegungskompetenz

Werfen & Fangen



Die allgemeinen Ziele in der vertiefenden Ausbildung in der Bewegungskompetenz Werfen & Fangen sind die Vertiefung der Vorkenntnisse sowie die Technikverfeinerung im Weitwurf.

Zusätzlich werden hier die Basics von Speerwurf und Kugelstoßen angeführt, sowie eine Einführung ins Jonglieren gegeben.

Als mögliche Spielformen folgen hier die Basics im Frisbee und die allgemeinen Grundkenntnisse in den großen Ballsportarten Volleyball, Handball und Basketball.

Werfen & Fangen im Sport:

Baseball, Frisbee, Handball, Leichtathletik ...

Stufe
4/6

Weitwurf

Der Weitwurf ist eine Disziplin in der Jugendleichtathletik und bringt viel Spaß und eine koordinative Herausforderung.



Video-QR

Übung 1 Grundwurf



Knotenpunkte

- » Gegenüberliegendes Bein der Wurfhand nach vorne stellen
- » Ball mit gestrecktem Arm auf Schulterhöhe nach hinten führen
- » Mit gegenüberliegender Hand die Wurfrichtung anzeigen
- » Ellbogen nach vorne-oben führen
- » An vorderster Stelle des Ellbogens überholen Unterarm und Hand diesen mit einer Schlagbewegung
- » Arm bei Abwurf fast strecken



Video-QR

Übung 2 Wechselschritt



Knotenpunkte

- » Den Ball in der Wurfhand gestreckt halten
- » Es wird zuerst der abwurfnahe Fuß nach vorne gesetzt
- » Den hinteren Fuß nachziehen und zeitgleich den vorderen Fuß zur Abwurflinie setzen
- » Nun den Ball werfen



Stufe
4/6

Weitwurf



Video-QR

Übung 3 Stemmschritt



Hinweis:

- » Bei Linkshändern umgedreht

Knotenpunkte

- » Ball wird auf Schulterhöhe nach hinten geführt
- » Mit dem anderen Arm nach vorne oben zeigen
- » Rechtes Bein am linken Bein vorbeiziehen und aufsetzen
- » Linkes Bein nach vorne nehmen (Stemmbein)
- » Fußaufsatz über die Ferse auf den ganzen Fuß, Hüfte bleibt stabil
- » Anschließend wird die Hüfte nach vorne, der Ellenbogen nach vorne-oben geführt, die Hand folgt
- » Wenn der Ellenbogen an vorderster Stelle ist, überholen Unterarm und Hand diesen mit einer Schlagbewegung, Arm ist bei Abwurf fast gestreckt
- » Bewegung abfangen, um übertreten zu vermeiden

Notiz

**4** Stufe
4/6**Jonglieren**

Das Jonglieren ist eine Bewegung, bei der das Fangen und Werfen verbunden werden. Es fordert viel Konzentration und eine gute Koordination. Die Kinder benötigen jeweils drei Jonglierbälle.



Video-QR

**Übung 1
Ballgewöhnung****Knotenpunkte**

- » Ein Ball wird abwechselnd von der rechten in die linke Hand und wieder zurück geworfen
- » Der Ball sollte etwas über Kopfhöhe fliegen
- » Ball mit der anderen Hand auf der gleichen Höhe fangen, wo er abgeworfen wurde
- » Blick auf den höchsten Punkt der Flugbahn richten



Video-QR

**Übung 2
Jonglieren mit zwei Bällen****Knotenpunkte**

- » Die Kinder halten in jeder Hand einen Ball
- » Mit der starken Hand den zweiten Ball erst werfen, wenn der erste Ball den höchsten Punkt erreicht hat
- » Beide Bälle sollten gleich hoch geworfen werden
- » Anschließend mit der schwachen Hand zuerst werfen



Stufe
4/6

Jonglieren



Video-QR

Übung 3 Jonglieren mit drei Bällen



Knotenpunkte

- » In der starken Hand zwei, in der schwachen Hand einen Ball halten
- » Aus der starken Hand zuerst den vorderen Ball werfen, ist dieser am obersten Punkt, wird der Ball aus der anderen Hand geworfen, ist dieser am höchsten Punkt wird der dritte Ball geworfen
- » Zuerst jeden Ball nur einmal werfen und anschließend alle Bälle wieder fangen
- » Nach und nach steigern

Notiz

4 Stufe 4/6

Frisbee

Die Frisbee werfen und fangen ist eine gute Erweiterung zum Ballweitwurf. Es wird eine neue Technik erlernt und die Reaktion geschult. Ziel ist es, die Grundlagen zum Ultimate Frisbee spielen zu erlernen.



Video-QR

Übung 1 Rückhandwurf



Hinweis:

- » Die Scheibe wird parallel zum Boden geführt und geworfen
- » Das Schellen des Handgelenks gibt der Scheibe die nötige Rotation

Knotenpunkte

- » Die Scheibe mit der Wurfhand am Außenrand greifen
- » Daumen liegt an der Außenkante der Frisbee an
- » Seitlich zur Wurfrichtung positionieren
- » Wurfarm ist vorne, ausgeholt wird seitlich vom Körper
- » Nach der Ausholbewegung, mit wenig Krafteinsatz, in Wurfrichtung den Arm vorschwingen
- » Zum Schluss mit dem Handgelenk die Frisbee aus der Hand schnellen lassen und Richtung Wurfziel loslassen



Video-QR

Übung 2 Vorhandwurf



Hinweis:

- » Die Scheibe sollte parallel zum Boden fliegen

Knotenpunkte

- » Daumen liegt am Außenrand der Scheibe, Mittelfinger unten im Rand der Scheibe, zeigt in Wurfrichtung, Zeigefinger (auch unter der Schiebe) zeigt in die Mitte der Scheibe und stabilisiert diese so
- » Scheibe mit angewinkeltem Ellenbogen neben dem Körper halten (Rechtshänder rechts, Linkshänder links)
- » Zum Werfen den Ellenbogen nach vorne drücken
- » Hand mit Frisbee geht leicht nach hinten (Ausholbewegung), anschließend den Ellenbogen wieder zurück neben den Körper und das Handgelenk nach vorne schnellen lassen
- » Mit dem Mittelfinger die Scheibe beschleunigen und loslassen



Stufe
4/6

Frisbee



Video-QR

Übung 3 Sandwichcatch



Knotenpunkte

- » Körper wird hinter die Frisbee gebracht
- » Frisbee mit zwei Händen fangen, eine Hand an der Oberseite, eine an der Unterseite
- » Scheibe zwischen den Händen einklemmen



Video-QR

Übung 4 Beidhändig am Rand fangen



Knotenpunkte

- » Liegende Frisbee mit beiden Händen greifen
- » Beide Hände am Rand der Frisbee positionieren, etwa eine Handbreite Platz zwischen den Händen lassen



Video-QR

Übung 5 Einhändig fangen



Knotenpunkte

- » Körper hinter die Frisbee bringen
- » Mit der starken Hand die Frisbee am Rand greifen
- » Frisbee am Punkt greifen, der körpernahe ist

4 Stufe
/6**Spielerischer Ansatz****# Zonenwerfen**

Mit Hütchen werden verschiedene Weiten markiert. (z.B. 0 – 10m, 10 – 20m, usw.), den jeweiligen Zonen sind Punkte zugordnet. In einer vorgegebenen Zeit (z.B. 3 Minuten) dürfen die Kinder so häufig werfen, wie sie wollen und Punkte sammeln. Wer schafft die meisten Punkte?

Geht doch mit links!

Die Kinder versuchen die Anlaufschritte mit ihrem schwachen Fuß, anschließend können sie auch mit dem schwachen Arm werfen. Wie ist der Unterschied zwischen rechtem und linkem Arm?

Mit Wertung

Je nach Weite, Alter, Geschlecht gibt es verschiedene Punkte.

Biathlon

Bildung von Kleingruppen. Aufgebaut wird eine Wurfstation mit drei Bällen pro Team, markiert wird in etwas (herausforderndem) Abstand eine Zielzone, außerdem wird eine Strafrunde (ca. 50m lang) und eine Laufstrecke markiert. Pro Team startet ein Kind auf die Laufstrecke und läuft zum Wurfstand, die Kinder versuchen alle drei Bälle in die Zielzone zu werfen, für jeden nicht getroffenen Ball müssen sie eine Strafrunde laufen, anschließend laufen sie über die Laufstrecke zurück zum Start und übergeben an das nächste Kind im Team. Die Bälle können z.B. von einem anderen Kind aus dem Team zurückgebracht werden

Parcours

Die Kinder versuchen, während des Jonglierens zu gehen. Zusätzlich einen Parcours mit Slalom, kleinen Stufen etc. aufbauen. Die Kinder versuchen diesen Parcours jonglierend zu bewältigen, ohne die Bälle fallen zu lassen.

Staffelspiel 1

Es werden Teams gebildet. Pro Team werden drei Jonglierbälle benötigt. Es wird eine Strecke festgelegt, nacheinander läuft pro Team ein Kind, jonglierend die festgelegte Strecke und übergibt anschließend die Jonglierbälle an das nächste Kind im Team. Das Team, das als schnellstes fertig ist, gewinnt.

Staffelspiel 2

Es wird zuerst ein Slalom mit Hütchen markiert. Die Teams laufen nun jonglierend den Slalom und übergeben anschließend ihre Bälle.

Wackelig

Die Kinder probieren auf Wackelbretter, etc. zu stehen und gleichzeitig zu jonglieren



4 Stufe
/6

Spielerischer Ansatz

Variationen

Jonglieren mit Ringen, Keulen, Bällen verschiedener Größen

Für Fortgeschrittene

2 Bälle in einer Hand, mit vier Bällen jonglieren

Bäumchen wechsel dich

Jedes Kind bekommt eine Frisbee, es werden Gruppen von max. 5 Kinder gebildet. Auf Kommando werfen alle Kinder gleichzeitig ihre Frisbee zum Kind, welches neben ihnen steht und fangen die Frisbee, die zu ihnen geworfen wird.

Variationen: Richtungswechsel, Distanz vergrößern, Zeit zwischen den Würfen verringern

Frisbee Brennball

Es werden zwei Teams gebildet, aufgebaut wird eine Laufstrecke, mit Matten o.Ä. alle 10 – 20m als Safezone, und ein Gymnastikring im Inneren des Spielfelds, Ein Team (Team A) stellt sich am Start der Laufstrecke auf, das andere verteidigt das Innere des Spielfelds (Team B). Die verteidigende Mannschaft benennt ein Kind (Kind X), welches am Gymnastikring steht. Das erste Kind von Team A wirft nun die Frisbee ins Feld und läuft los, Team B versucht so schnell wie möglich die Frisbee zu Kind X zu bekommen, dieses legt die Frisbee in den Gymnastikring und ruft: „Stopp“. Befindet sich das Kind von Team A auf einer Matte, darf es dortbleiben und weiterlaufen, wenn das nächste Kind die Frisbee wirft. Für jedes Kind, das ins Ziel kommt, gibt es einen Punkt, nach 10 – 15 Minuten wird gewechselt, welches Team hat die meisten Punkte?

Variationen: Schafft es ein Kind in einem Mal von Start bis Ziel, bekommt es drei Punkte, Kind X muss immer mit einem Fuß im Reifen stehen, es darf immer nur ein Kind pro Matte sein

Zehnerball

Es werden zwei Teams gebildet, die Teams versuchen innerhalb ihrer Mannschaft 10 Pässe zu spielen, ohne dass die Frisbee auf den Boden fällt, die Frisbee das Spielfeld verlässt oder die gegnerische Mannschaft die Frisbee berührt. Pro 10 Pässe gibt es einen Punkt, wer hat am Ende die meisten Punkte?

Ultimate Frisbee

Es werden zwei Teams gebildet, markiert wird jeweils eine Endzone an jedem Ende des Spielfelds, durch geschicktes Zuwerfen versuchen die Mannschaften die Frisbee in die Endzone zu bekommen und dort zu fangen, mit der Scheibe in der Hand darf nicht gelaufen werden, Sternschritt oder Stoppschritt ist erlaubt. Das andere Team erhält die Frisbee, wenn diese a) nicht gefangen wurde und den Boden berührt, b) die Scheibe ins „Aus“ fliegt oder c) die gegnerische Mannschaft die Scheibe fängt d) ein Punkt erzielt wurde, am Anfang stehen beide Teams in ihrer Endzone

Variationen: mindestens einen Meter Abstand zum werfenden Kind (ohne Körperkontakt)

Frisbee Weitwurf

Jeweils zwei Kinder haben eine Frisbee und stehen sich gegenüber (Abstand ca. 10m), sie werfen die Frisbee nun hin und her, für jeden gut geworfenen und gefangenen Wurf machen die Kinder einen Schritt nach hinten. Wer ist zuerst am Spielfeldrand angekommen?

5 Stufe 5/6

Speerwerfen

Das Speerwerfen ist eine aufregende Steigerung zu Ballweitwurf. Als eigene Disziplin der Leichtathletik hat das Speerwerfen einen besonderen Reiz.

Sicherheitsaspekt: Die Speerspitze immer bei sich halten und den Speer außerhalb des Wurfes so wenig wie möglich bewegen. Die Kinder dürfen den Speer erst zurückholen, wenn alle ihren Speer geworfen haben.



Video-QR

Übung 1 Wurftechnik



Knotenpunkte

- » Speer immer körpernah führen
- » Spitze immer in Wurfrichtung zeigend
- » Wurfarm locker über Schulterhöhe strecken
- » Speerspitze leicht nach oben zeigen lassen, Winkel gleich behalten
- » Wurfhand leicht eindrehen, sodass der Daumen unter dem Speer ist
- » Oberkörper abdrehen, sodass die linke Schulter und Hüfte in Wurfrichtung zeigen
- » Blick in Wurfrichtung



Video-QR

Übung 2 Impulsschritt



Knotenpunkte

- » Das rechte Bein am linken Bein vorbeiziehen und aufsetzen, das rechte Knie „führt“ den Impulsschritt, die Beine sind am Ende vor dem Oberkörper
- » Gegenarmarbeit: Der Gegenarm wird von rechts vor dem Körper nach hinten gezogen, etwa schulterhoch, („Apfel greifen – und heranziehen“)
- » Mit der linken Körperseite blockieren, stabil bleiben
- » Brust drängt nach vorn, die Wurf Schulter nach oben, der Ellenbogen zieht über Schulterhöhe nach vorne/oben
- » Unterarm und Handgelenk schlagen abschließend nach
- » Speer im Abwurf „treffen“: beim Nachschauen sieht man nur einen Punkt

Hinweis I:

- » Bei Linkshändern umgedreht
- » Anlauf ca. 5 – 7 Schritte

Hinweis II:

- » Zuerst im Stand
- » Anlauf ohne Speer üben
- » Anlauf mit Speer ohne Abwurf
- » Anlauf mit Speer mit Abwurf



5 Stufe
5/6

Handball

Das Handballspiel verbindet bereits gelerntes Können im Fangen und Werfen, mit neuen Anforderungen, wie Kooperations- und Koordinationsfähigkeiten der Schülerinnen und Schüler.



Video-QR

Übung 1 Passen und Fangen



Knotenpunkte im Stehen

- » Paarweise
- » Um sich an den Ball zu gewöhnen, wird der Handball hin und her gepasst
- » Der Ball darf maximal drei Sekunden festgehalten werden, bevor der nächste Pass erfolgt
- » Distanz zwischen den Kindern variieren



Knotenpunkte im Laufen

- » Die Paare bewegen sich in der Halle
- » Der Ball wird immer hin und her gepasst
- » Mit dem Ball in der Hand dürfen maximal drei Schritte gemacht werden-
- » Die Distanz zwischen den Kindern darf stark variieren



Knotenpunkte Bodenpass

- » Der Ball wird zwischen den Kindern über den Boden gespielt
- » Der Ball darf nur einen Bodenkontakt haben, anschließend wird er von dem anderen Kind wieder gefangen



5 Stufe
5/6

Handball



Video-QR

Übung 2 Dribbeln



Knotenpunkte im Stehen

- » Jedes Kind hat einen Ball und prellt diesen mit der starken Hand auf den Boden
- » Anschließend auch die schwache Hand ausprobieren



Knotenpunkte im Gehen

- » Es werden immer drei Schritte gegangen, nach jedem dritten Schritt wird der Ball auf den Boden geprellt
- » Rechts und links üben

Knotenpunkte im Laufen

- » Langsam die Geschwindigkeit steigern
- » Es dürfen maximal drei Schritte mit dem Ball in der Hand gelaufen werden



5 Stufe
5/6

Handball



Video-QR

Übung 3 Dribbeln und Passen



Knotenpunkte auf einer Linie

- » Je zwei Kinder stehen sich mit einem Abstand von ca. 5 – 10m gegenüber auf
- » Kind A dribbelt nun ein paar Mal den Ball in Laufrichtung und passt diesen anschließend zu Kind B
- » Kind B nimmt den Ball auf und dribbelt weiter
- » Die Distanz zwischen den Kindern vergrößern

Knotenpunkte Durcheinander

- » Alle Kinder laufen durcheinander in der Halle
- » Kind A dribbelt den Ball, bis es möglich ist, diesen zu Kind B zu passen
- » Kind B, nimmt den Ball auf und dribbelt nun, bis ein Pass zurück zu Kind A möglich ist

Notiz



5 Stufe
5/6

Handball



Video-QR

Übung 4 Angriff



Spielen

- » Es werden Hallengrößenangemessene Teams gebildet, immer zwei Teams spielen (normalerweise 6 Feldspieler und ein Torwart)
- » Die Teams versuchen jeweils Punkte zu machen, indem sie in das Tor des anderen Teams treffen, gleichzeitig wird versucht, das eigene Tor zu verteidigen

Regeln:

- o der Ball darf maximal drei Sekunden im Stillstand in den Händen gehalten werden
- o mit dem Ball in der Hand dürfen maximal drei Schritte gemacht werden
- o der Ball darf nicht mit dem Fuß gespielt werden
- o Festhalten, Umklammern, Stoßen und in den Wurfarm greifen sind nicht erlaubt
- o der Torraum darf nicht mit dem Ball in der Hand betreten werden

Knotenpunkte im Stehen

- » Die Kinder stehen am Torraum und werfen aus allen Richtungen auf das Tor
- » Ein Torhüter oder eine Torhüterin kann anschließend ausgesucht werden und versucht, das Tor zu verteidigen (immer nur ein Kind wirft)

Knotenpunkte Absprung

- » Die Kinder dribbeln auf den Torraum zu
- » Die letzten drei Schritte werden als Anlauf genutzt und die Kinder springen in den Torraum hinein

Knotenpunkte Angriffswurf

- » Verbinden von Werfen und Abspringen
- » Nacheinander dribbeln die Kinder auf den Torraum zu, springen ab und werfen auf das Tor
- » Der Wurf muss in der Luft erfolgen

5 Stufe 5/6

Volleyball

Volleyball ist eine Sportart, bei der ein gutes Ballgefühl und eine gute Ballkontrolle vorausgesetzt werden. Es ist lange schon keine reine olympische Sportart mehr, sondern findet auch im Freizeitsport seinen Platz. Nach einer kleinen technischen Einführung kann man direkt losspielen und es macht einfach Spaß.



Video-QR

Übung 1 Pritschen (oberes Zuspield)



Hinweis:

- » Geübt werden kann, gegen die Wand, mit einem Partner oder sich allein den Ball aufzupritschen
- » Zuerst den Ball nur gerade Pritschen, später kann auch seitlich oder nach hinten gepritscht werden

Knotenpunkte

- » Leicht geöffnete und gebeugte Beinstellung
- » Die Hände sind über der Stirn, Ellenbogen nach außen gedreht
- » Leicht geöffnete Fingerstellung, alle Finger sind nach hinten/innen ausgerichtet, schalenförmige Handstellung
- » Ball wird über der Stirn getroffen und durch Strecken von Knie-, Ellenbogen- und Handgelenk, ohne ihn zu fangen, weiterspielt
- » Die eingedrehten Hände werden nach außen rotiert und nach vorne oben gebracht



Video-QR

Übung 2 Baggern (unteres Zuspield)



Hinweis:

- » Wenig bis keine Bewegung aus der Schulter und den Ellenbogen
- » Zuerst den Ball nur gerade baggern, später kann durch anpassen der Arm- und Beinstellung auch schräg gebaggert werden
- » Geübt werden kann gegen eine Wand, mit einem Partner oder allein

Knotenpunkte

- » Leicht geöffnete und gebeugte Beinstellung
- » Die Hände werden ineinandergelegt und die Unterarme überstreckt, aus den Schultern die Arme etwas nach vorne schieben
- » Ball wird mit den Unterarmen gespielt
- » Impuls kommt durch eine Streckung der Fuß- und Kniegelenke



5 Stufe
5/6

Volleyball



Video-QR

Übung 3 Service von unten



Hinweis:

- » Erklärung für Rechtshänder
- » Für Linkshänder spiegelverkehrte Ausführung

Knotenpunkte

- » Ball in der linken Hand halten
- » Schrittstellung, linker Fuß vorne
- » Rechter Arm fast ausgestreckt, Hand mit Spannung
- » Ball aus der linken Hand leicht hochwerfen
- » Mit dem rechten Arm eine leichte Ausholbewegung nach hinten machen
- » Ball mit der ausgestreckten und angespannten Handfläche/ Handballen nach vorne schlagen

Notiz

5 Stufe
5/6

Volleyball



Video-QR

Übung 4 Angriffsschlag



Hinweis:

- » Üben der Schrittabfolge / Armeinsatz ohne Ball
- » Zuwerfen des Balles von einem Partner
- » Aufspielen des Balles durch einen Partner
- » Spielsituation

Spiele

- » Klassisch sind sechs Spieler pro Team (Halle) / 2 Spieler pro Team (Beachvolleyball)
- » Erlaubt sind drei Ballberührungen pro Team
- » Spätestens der dritte Ballkontakt muss den Ball über das Netz befördern
- » Anfangs kann der Ball eingeworfen werden
- » Es gibt einen Punkt, wenn
 - a) der Ball im gegnerischen Feld den Boden berührt
 - b) wenn der Ball vom Gegner ins „Aus“ gespielt wird
 - c) das generische Team mehr als drei Ballkontakte hatte, oder
 - d) der Ball außerhalb des Netzes ins Feld gespielt wird
- » Gespielt werden drei Sätze bis 25 Punkte (Anpassung je nach Bedarf)
- » Zu Beginn den Ball nur übers Netz pritschen oder baggern, später kann dann ein Angriffsschlag ausgeführt werden

Knotenpunkte

- » Stabiler Stand, rechter Fuß leicht vorne
- » Arme locker neben dem Körper
- » Orientierungsschritt mit dem linken Fuß, gleichzeitiges Vorführen beider Arme
- » Großer Schritt auf den rechten Fuß, Körperschwerpunkt absenken, rückführen beider Arme
- » Kurzer Beistellschritt mit dem linken Fuß, Einleiten der Ausholbewegung durch die Arme
- » Doppelarmschwung geht über in Ausholbewegung, Ellenbogen des Schlagarms nach hinten/oben, Schlaghand über Kopf, Körper bleibt hinter dem Ball
- » Hüfte und Schlagschulter nach vorne drehen, Schlagarm dicht am Kopf vorbeiführen, Schulter ist oben
- » Ball mit fester, offener Hand schlagen, Arm ist annähernd gestreckt, Hand überlappt beim Schlag den Ball
- » Beim Schlag das Handgelenk aktiv abklappen

5 Stufe
/6**Spielerischer Ansatz****Speer**# **Wettkampf**

Je nach Alter, Geschlecht und Weite gibt es Punkte für die Kinder. Wer hat die meisten Punkte?

Jeder wie man kann

Jedes Kind bekommt einen Gymnastikreifen. Zu Beginn liegt dieser etwa fünf Meter von der Abwurfline entfernt, die Kinder probieren nun immer ihren Reifen zu treffen, haben sie getroffen, darf der Reifen einen Meter weiter weggelegt werden und es wird wieder versucht, den Reifen zu treffen.
Wessen Reifen liegt am Ende am weitesten weg?

Zielwerfen

Im Feld sind verschiedene Ringe verteilt bzw. Felder markiert. Die Kinder versuchen nun ihren Speer in die vorgegebenen Felder zu werfen, es zählen nur Treffer, wo der Speer steckt.

Variation: Es werden 6 Ziele markiert und nummeriert, die Kinder würfeln zuerst und müssen anschließend in das Feld werfen, welches vom Würfel vorgegeben worden ist

Volleyball# **Baggerkönig**

Es werden zwei Reihen gebildet, die sich gegenüberstehen (ggf. Netz in der Mitte). Der Ball wird nun immer von dem vordersten Kind der Reihe A zum vordersten Kind der Reihe B gebaggert, hat man den Ball gespielt, stellt man sich wieder an. Macht man einen Fehler scheidet man aus. Welches Kind bleibt am längsten im Spiel?

Variante: mit Pritschen spielen

Eine Mannschaft

Es werden pro Feld zwei Teams gebildet, es geht nun allerdings nicht darum, Punkte gegen das andere Team zu machen, sondern es wird als eine Mannschaft agiert. Für jede Netzüberquerung, bei der der Ball anschließend weitergespielt werden kann, gibt es einen Punkt.

Zielspielen

Das gegnerische Feld wird in vier Teile geteilt und nummeriert, auf Kommando: „1,2,3 oder 4“ versucht das Kind den Ball in das jeweilige Feld zu bringen. Hierbei können Aufschläge, Pritschen, Baggern oder der Angriffsschlag geübt werden

Variation: Die Art des Ballkontaktes (Service, Pritschen, Baggern oder Angriffsschlag) wird vorgegeben. Pro getroffenes Feld gibt es einen Punkt. Wer hat am Ende die meisten Punkte?

Organisieren

Hinter der Grundlinie stehen drei Kinder, der Ball wird von der Lehrkraft ins Spielfeld gebracht, die Kinder rennen nun ins Feld und müssen sich organisieren. Der Ball muss mit drei Kontakten wieder zurück zur Lehrkraft gespielt werden.

Variation: Die Kinder liegen hinter der Grundlinie am Boden, jedes Kind muss den Ball berührt haben, der dritte Ballkontakt muss ein Angriffsschlag sein

5 Stufe
/6**Spielerischer Ansatz****Handball****# Zehnerball**

Es werden zwei Mannschaften gebildet, in der Halle umherlaufend versuchen sie nun den Ball zehn Mal innerhalb der eigenen Mannschaft hin und her zu passen. Mit dem Ball in der Hand dürfen maximal drei Schritte gegangen werden

Variation: Dribbeln ist erlaubt

Sprinten

Wer schafft es schneller eine vorgegebene Strecke mit dem Handball zu dribbeln?

Lattenwerfen

Die Kinder führen nacheinander einen Angriffswurf aus und versuchen dabei nicht ins Tor, sondern an die Latte zu treffen.

Variation: Jedes Kind, das getroffen hat, darf drei Meter nach hinten gehen

Welches Kind steht am Ende am weitesten Weg vom Tor?

Stopptanz

Es läuft Musik, die Kinder haben jeweils einen Ball und dribbeln diesen durch das ganze Spielfeld, wird die Musik gestoppt, müssen alle Kinder von da aus, wo sie sich befinden auf ein Tor werfen.

Wer trifft das Tor? Welcher Ball kommt zuletzt im Tor an?

Stangenhandball

In einem Spielfeld werden mit Stangen/Hütchen viele Tore aufgebaut und verteilt (die Tore sollten alle etwa den gleichen Abstand haben). Es werden zwei Teams gebildet, die Teams versuchen nun Punkte zu machen. Punkte werden erzielt, indem die Kinder einen Bodenpass durch die Stangen/Tore spielen und der Ball auf der anderen Seite von einem Teammitglied des gleichen Teams wieder gefangen wird. Währenddessen versucht die gegnerische Mannschaft die Pässe abzufangen. Ist ein Tor erzielt worden, erhält die andere Mannschaft den Ball. Wer hat am Ende die meisten Punkte?

Variationen: Statt Stangen Tore einen Gymnastikreifen verwenden, der Bodenpass muss dann im Reifen den Bodenkontakt haben, Ball darf nicht gedribbelt werden, die Tore bekommen Nummern und es wird von der Lehrkraft bestimmt durch welches Tor gespielt werden muss,

Variationen: unterschiedlich große Tore aufbauen, kleine Tore geben mehr Punkte als große Tore

Hütchen Handball

Statt Tore, werden 4 – 5 Hütchen auf einer Bank verwendet, die Kinder versuchen nun nicht ins Tor zu treffen, sondern die Hütchen von der Bank zu werfen. Es hat das Team gewonnen, was zuerst alle Hütchen der Gegner von der Bank geworfen hat.

6 Stufe
6/6

Kugelstoßen

Das Kugelstoßen ist nicht nur eine technisch fordernde Disziplin. Auch konditionell stellt sie einige Anforderungen. Beim Kugelstoßen wird die bereits gelernte Wurftechnik abgewandelt und erweitert. So können neue Anreize gesetzt und Herausforderungen gestellt werden.



Video-QR

Übung 1 Griff



Knotenpunkte

- » Kugel in die starke Hand nehmen (Stoßhand)
- » Kugel wird auf die Fingerwurzeln der Stoßhand und in die Schlüsselbeingrube gelegt

Ziel & Regeln

- » Ziel ist es die Kugel so weit wie möglich zu stoßen
- » Es darf nicht geworfen werden
- » Der Wurfkreis mit einem Durchmesser von 2,13m darf nicht verlassen werden

Notiz

Stufe
6/6

Kugelstoßen



Video-QR

Übung 2 Standstoß



Hinweis

Aufwärmen / Einwerfen vorwärts oder rückwärts

- » Beidbeiniger Stand
- » Kugel vor dem Körper hoch
- » Oberkörper absenken
- » Kugel zwischen die Beine (Schwungvorbereitung)
- » Abwurf

Knotenpunkte Vorbereitung

- » Linke Körperseite zeigt in Stoßrichtung
- » Leichte Grätschstellung
- » Rechte Fuß ist etwas weiter vorne, Ellenbogen des Stoßarms ist auf Schulterhöhe, Gegenarm wird ebenso gehoben

Knotenpunkte Startposition

- » Körperschwerpunkt auf hinteren Fuß legen
- » Rücken zeigt in Stoßrichtung
- » Blick nach hinten/unten
- » Ellenbogen des Stoßarms bleibt angehoben

Knotenpunkte Drehstreckung

- » Hinteres Bein wird eingedreht
- » Rumpf wird aufgerichtet und in Stoßrichtung gedreht
- » Ellenbogen seitlich hinter die Kugel schieben
- » Kugel vom Hals lösen, Stoßarm wartet so lange wie möglich mit Ausstoßbewegung

Knotenpunkte Abstoßen

- » Beim Abstoß den Körper aufrichten und strecken, Ausstoßwinkel etwa 35° bis 42°

Knotenpunkte Abfangen

- » Bewegung wird abgefangen, um ein Übertreten zu verhindern

6 Stufe
6/6

Kugelstoßen

Vor der Drehstreckung wird ein Angleiten durchgeführt.



Video-QR

Übung 3 Angleittechnik



Knotenpunkte Startposition

- » Rechter Fuß ist am hinteren Kreisrand
- » Oberkörper wird nach vorne gebeugt
- » Blick nach hinten-unten
- » Schwungbein (links) berührt mit dem Ballen den Boden, Körpergewicht ist auf dem Standbein

Knotenpunkte Angleiten

- » Energischer Abdruck über die rechte Ferse nach hinten
- » Standbein wird zu Druckbein
- » Druckbein wird gestreckt, Druckbein schnell und flach unter den Körperschwerpunkt ziehen und auf dem Ballen absetzen
- » Schwungbein wird flach nach vorne geführt und mit der Fußspitze kurz vor dem Abstoßbalken abgesetzt
- » Restlicher Ablauf wie in 1.3

Notiz



Stufe
6/6

Kugelstoßen



Video-QR

Übung 4 **Drehstoßtechnik**



Knotenpunkte Drehbeginn

- » Grätschstand am hinteren Kreisrand, Gewicht auf dem rechten Bein
- » Mit dem Schwungarm & Schwungbein wird Drehung eingeleitet
- » Gewichtsverlagerung auf das linke Bein
- » Drehung auf dem Fußballen

Knotenpunkte Drehung

- » Schwungbein wird flach nach vorne geführt, Schwungbein wird gesetzt
- » Ellenbogen wird seitlich hinter die Kugel geschoben
- » Kugel wird vom Hals gelöst
- » Stoßarm wartet möglichst lange mit der Ausstoßbewegung
- » Restlicher Ablauf wie in 1.3

Notiz

6 Stufe
6/6**Basketball**

Basketball ist ein sehr schnelles Werf- und Fangspiel, bei dem es darum geht, möglichst viele Körbe zu werfen und die andere Mannschaft daran zu hindern selbst Körbe zu erzielen. Traditionell zählt jeder Korb 2 Punkte. Körbe, die von außerhalb der drei Punkte Linie erzielt wurden, zählen drei Punkte. Normalerweise besteht ein Team aus fünf Spielerinnen/Spielern.



Video-QR

Übung 1
Passen und Fangen**Knotenpunkte im Stehen**

- » Paarweise
- » Um sich an den Ball zu gewöhnen, wird der Basketball über einen Druckpass hin und her gepasst
- » Distanz zwischen den Kindern variieren

**Knotenpunkte Bodenpass**

- » Der Ball wird zwischen den Kindern über den Boden gespielt
- » Der Ball darf nur einen Bodenkontakt haben, anschließend wird er von dem anderen Kind wieder gefangen

Knotenpunkte im Laufen

- » Die Paare bewegen sich in der Halle
- » Ball wird immer hin und her gepasst, Boden- und Luftpässe
- » Distanz zwischen den Kindern darf stark variieren



6 Stufe
6/6

Basketball



Video-QR

Übung 2 Dribbeln



Hinweis I:

- » Rechts / links / wechselweise üben

Hinweis II:

- » Sobald der Ball aufgenommen (in beiden Händen gehalten wird), muss er gepasst werden und es darf nicht erneut zum Dribbling angesetzt werden

Knotenpunkte im Stehen

- » Jedes Kind hat einen Ball und prellt diesen mit der starken Hand auf den Boden
- » Dribbelhöhe ungefähr auf Hüfthöhe
- » Anschließend auch die schwache Hand ausprobieren

Knotenpunkte im Gehen

- » Es werden immer zwei Schritte gegangen, nach jedem zweiten Schritt wird der Ball auf den Boden geprellt
- » Den Ball nur in einer Hand führen

Knotenpunkte im Laufen

- » Langsam die Geschwindigkeit steigern
- » Es dürfen maximal drei Schritte mit dem Ball in der Hand gelaufen werden

Notiz

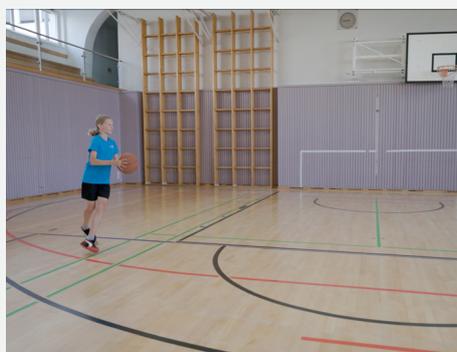
6 Stufe
6/6

Basketball



Video-QR

Übung 3 Dribbeln und Passen



Knotenpunkte auf einer Linie

- » Je zwei Kinder stehen sich mit einem Abstand von ca. 5m gegenüber auf
- » Kind A dribbelt nun ein paar Mal den Ball in Laufrichtung und passt diesen anschließend zu Kind B
- » Kind B nimmt den Ball auf und dribbelt weiter
- » Distanz zwischen den Kindern vergrößern

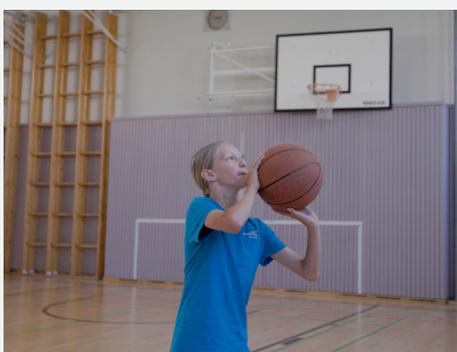
Knotenpunkte Durcheinander

- » Alle Kinder laufen durcheinander in der Halle
- » Kind A dribbelt den Ball, bis es möglich ist, diesen zu Kind B zu passen
- » Kind B, nimmt den Ball auf und dribbelt nun, bis ein Pass zurück zu Kind A möglich ist



Video-QR

Übung 4 Standwurf (Korbwurf)



Knotenpunkte

- » Hüftbreite Fußstellung, Fußspitzen zeigen nach vorne
- » Blick zum Korb
- » Wurfarm ist gebeugt und Ellenbogen zeigt nach vorne
- » Hochführen des Balles mit beiden Händen bis oberhalb der Stirnhöhe
- » Strecken des Wurfarms nach oben, Hüft- und Kniestreckung bis Fußballenstand, einhändiges Werfen, abknicken des Handgelenks nach unten

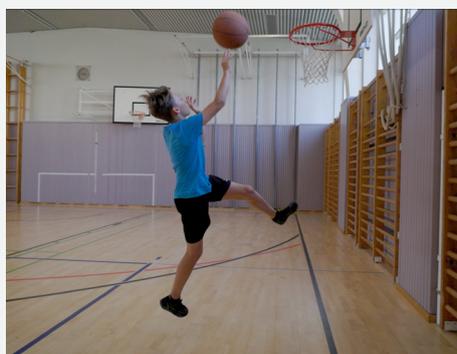
6 Stufe
6/6

Basketball



Video-QR

Übung 5 Korbleger



Knotenpunkte

- » Aufnahme des Dribblings mit der linken Hand, Ball neben dem rechten Fuß dribbeln
- » Ball mit beiden Händen hüfthoch aufnehmen, Körper leicht in Rücklage
- » Blick hochnehmen Richtung Korb, zwei Schritte machen
- » Anschließend das linke Knie schwingvoll hochziehen und den Ball beidhändig nahe am Körper hochführen, abspringen, Körperstreckung
- » Wurfarm nach oben austrecken

Hinweis:

- » Innenbereich des nahen oberen Zielvierecks anvisieren
- » Korbnahes Bein ist Absprungbein
- » Korbferner Arm ist Wurfarm

Spielen

- » Es werden hallengrößenangemessene Teams gebildet, immer zwei Teams spielen (normalerweise 5 Spieler/-innen)
- » Die Teams versuchen jeweils Punkte zu machen, indem sie in den Korb des gegnerischen Teams werfen, gleichzeitig versuchen sie die gegnerische Mannschaft am Punkte machen zu hindern, indem sie ihren eigenen Korb verteidigen

Regeln:

- o Mit dem Ball an der Hand dürfen maximal zwei Schritte gemacht werden
- o Der Ball darf nicht mit dem Fuß gespielt werden
- o Festhalten, Umklammern, Stoßen und in den Wurfarm greifen sind nicht erlaubt
- o Ist der Ball einmal aufgenommen, darf nicht weiter gedribbelt werden

6 Stufe
6/6**Spielerischer Ansatz****Kugelstoßen**# **Zielstoßen**

Mit Gymnastikringen Ziele markieren. in den verschiedenen Techniken versuchen die Kinder die Ziele zu treffen.

Hulk

Die Kinder stoßen verschiedene Kugeln/Bälle. Wer stößt die schwerste Kugel? Wer schafft es leichte Kugeln zu stoßen, ohne zu werfen?

Basketball# **Guten Morgen**

Jedes Kind hat einen Ball und dribbelt diesen durch die ganze Halle, auf ein Kommando der Lehrkraft suchen sich alle einen Partner und schütteln diesem zur Begrüßung die Hand, gleichzeitig prellen sie den Ball mit der anderen Hand weiter.

Balljagd

Alle Kinder bilden einen großen Kreis (je nach Anzahl, eventuell zwei Kreise bilden). Der Abstand zwischen den Kindern sollte zwei Meter groß sein, es werden zwei Bälle ins Spiel gebracht, welche von zwei, sich gegenüberstehenden Kindern gehalten werden. Auf ein Startsignal hin, werden beide Bälle nun im Uhrzeigersinn weiter gepasst. Wird ein Ball von dem anderen eingeholt?

Brettball

Es werden zwei Mannschaften gebildet, jede Mannschaft versucht, den Ball gegen das gegnerische Basketballbrett zu werfen, es darf nicht gedribbelt werden und maximal zwei Schritte mit dem Ball gegangen werden, dann muss gepasst oder ans Brett geworfen werden. Der Ball muss so ans Brett geworfen werden, dass er anschließend auf den Boden fällt, so erzielt diese Mannschaft einen Punkt, wird der Ball anschließend gefangen, so wird sofort weitergespielt.

Variationen: Es darf gedribbelt werden, der Ball muss nach dem Brett von der eigenen Mannschaft gefangen werden

Twentyone

Es wird auf einen Korb gespielt, jeder spielt für sich selbst, es gibt einen Ball im Spiel. Kind A wirft von der Freiwurflinie aus auf den Korb, trifft er/sie, erhält er/sie zwei Punkte und darf sofort nochmal werfen, wird nicht getroffen, so muss Kind B den Ball aus der Luft oder nach maximal einer Bodenberührung fangen und genau aus dieser Position auf den Korb werfen. Trifft er/sie gibt es einen Punkt (zwei Punkte nur für Würfe von der Freiwurflinie) und darf anschließend von der Freiwurflinie erneut werfen, gewonnen hat der/die Spieler/-in, der/die zuerst 21 Punkte hat.

Variationen: es müssen exakt 21 Punkte erreicht werden, der letzte Wurf muss hinter der drei-Punkte-Linie erfolgen, Airball (weder Brett, noch Korb wird berührt), das Kind muss wieder bei 0 Punkten starten

Streetball

Es wird auf einen Korb gespielt (klassisch ist 3 gegen 3). Eine Mannschaft verteidigt den Korb, die andere greift an. Vor einem Korbwurf müssen mindestens zwei Spieler/-innen in Ballbesitz gewesen sein, nach jedem Ballbesitzwechsel (auch Airball, Steal, etc.) muss der Ball hinter die drei-Punkte-Linie zurückgespielt werden. Nach jedem Korberfolg wechselt der Ballbesitz und es wird hinter der drei-Punkte-Linie gestartet.