



HINFÜHRUNG ZUM DISKUSWERFEN MIT ALTERNATIVEN WURFGERÄTEN



Übersicht

- **Einleitung**
- **Arbeit mit alternativen Wurfgeräten**
- **Lernziele**
 - Stundenlernziel
- **Didaktische Begründung**
- **Die seitliche Wurfauslage**
- **Stundenverlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Alternative Wurfgeräte kennenlernen (1)
 - Lehrbildreihe - Diskuswurf aus der seitlichen Wurfauslage (2)
 - Lehrbildreihe - Wurf aus der seitlichen Wurfauslage mit dem Wurfstab (3)
 - Lehrbildreihe - Wurf aus der seitlichen Wurfauslage mit dem Schleuderball (4)
- **Videos**
 - Rollen des Diskus (1)
 - Diskus senkrecht werfen (2)
 - Diskuswurf aus der seitlichen Wurfauslage (3)
 - Wurf aus der seitlichen Wurfauslage - Schleuderball (4)
 - Wurf aus der seitlichen Wurfauslage - Wurfstab (5)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Der Diskuswurf gehört in der Leichtathletik zu einer der populären Wurfdisziplinen. Das richtige Werfen eines Diskus' verlangt eine sehr feine und ausgeprägte Technik. Eine gute Technik ist Grundlage für einen weiten Wurf und somit auch für eine adäquate Leistung in der Disziplin des Diskuswerfens.

In der Schule wird das Diskuswerfen häufig nicht thematisiert. Wird Leichtathletik unterrichtet, so wird sich bei den Wurf- bzw. Stoßdisziplinen auf das Speerwerfen und Kugelstoßen bezogen. Der Diskuswurf bleibt - bestimmt auch aufgrund seiner Komplexität - auf der Strecke. Doch gerade in der Oberstufe und dort vor allem in einem möglichen Leistungskurs, sollte auch das Diskuswerfen vorgestellt und thematisiert werden. Dies stellt die SuS in den Wurfdisziplinen breiter auf und ermöglicht ihnen, sich für einen möglichen Mehrkampf, breiter vorzubereiten und am Ende zu entscheiden, welche der Wurf- bzw. Stoßdisziplin sie im Mehrkampf ausführen wollen. Da das Diskuswerfen allerdings eine sehr komplexe Technik aufweist und alleine das Halten und das Abwerfen des Diskus erlernt werden muss, bietet sich die Arbeit mit *Alternativen Wurfgeräten* an. So können sich die SuS zunächst auf die Ausführung des Abwurfes aus den verschiedenen Wurfauslagen konzentrieren, bevor der Diskus ins Spiel kommt. Das Einführen der Technik wird somit erleichtert und bietet eine gute Grundlage in weiteren Unterrichts- oder Trainingsstunden darauf aufzubauen. Um den SuS das Diskuswerfen vorzustellen und ihnen eine erste Bewegungsvorstellung zu geben, empfiehlt es sich bei der Hinführung den Wurf aus der seitlichen Wurfauslage mit Hilfe alternativer Wurfgeräte einzuführen.

Arbeit mit alternativen Wurfgeräten

Die Verwendung abwechslungsreicher Wurfgeräte zur allmählichen Hinführung in die Wurfdisziplinen der Leichtathletik, fördert nicht nur die Koordination und den gekonnten Umgang mit diesen Geräten, sondern führt auch zu einem interessanten und freudvollen Unterricht.



Gerade im Bereich der Wurfsporarten helfen alternative Wurfgeräte, eine komplexe Technik vereinfacht zu erlernen. Dies hängt gerade beim Diskuswerfen mit einer vereinfachten Handhabung der in diesem Beitrag behandelten Wurfgeräte des Wurfstabes und des Schleuderballs zusammen.



Alternative Wurfgeräte	Geförderte Bewegungsempfindungen
<ul style="list-style-type: none"> • Bälle • Ringe / Reifen • Stäbe • Schweißball • Schleuderball • Speer • Diskus • Wurfscheibe • Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • weit werfen • Drehwerfen • ein bestimmtes Ziel treffen • miteinander werfen • ein bestimmtes Flugverhalten • erreichen • Flugverhalten unterschiedlicher Geräte • Laufen und Werfen verbinden • im Sprung werfen

Lernziele

Durch die Vielfältigkeit der Anwendungsbereiche und Umgangsformen der verwendeten Wurfgeräte wird eine Vielzahl von Kompetenzen bei den SuS gefördert.

Stundenlernziel

Die SuS sollen die Grobform der Bewegungsausführung der Diskusbewegung aus der seitlichen Wurfauslage beherrschen. Diese Bewegungsfolge können die SuS auch auf andere Wurfgeräte übertragen und ausführen.

Motorische Ziele

Die SuS sollen

- die angemessene Kraftübertragung für einen zielgerichteten Wurf beherrschen.
- die richtige Griffhaltung beim jeweiligen Wurfgerät beherrschen.
- den Bewegungsablauf zeitlich richtig koordinieren.
- einen geradlinigen Abwurf beherrschen.

Kognitive Ziele

Die SuS sollen

- die wurfgerätspezifischen Technikmerkmale auf unterschiedliche Geräte übertragen können.
- die Technikmerkmale verinnerlichen.
- Fehlerbilder erkennen.

Sozial-affektive Lernziele

Die SuS sollen

- sich gegenseitig beobachten und verbessern.
- lernen Kritik und Verbesserungsvorschläge der Mitschüler anzunehmen.
- gegenseitig die Technik korrigieren.
- beim Werfen gegenseitig aufeinander Rücksicht nehmen.

Didaktische Begründung

Aufgrund der Komplexität des Diskuswurfes in seiner Gänze, ist eine Reduktion der Technik bei einer Hinführung unabdingbar. Da allerdings der Wurf aus einer leichten Drehbewegung geschult werden soll, empfiehlt sich die Einführung in das Diskuswerfen aus der seitlichen Wurfauslage. Dabei kommen aus den oben genannten Gründen die alternativen Wurfgeräte zum Einsatz. Diese sind leichter handzuhaben und ermöglichen somit eine stärkere Konzentration auf die Wurfbewegung, die Körperhaltung und die Kopplung der Teilelemente, aus der seitlichen Wurfauslage. Nichtsdestotrotz sollen die SuS erste Erfahrungen mit dem eigentlichen Wurfgerät *Diskus* sammeln. Hierbei sollte die Aufmerksamkeit auf kleine aber wichtige Bewegungsmerkmale, wie das richtige Fassen des Diskus´ und die letzte Impulsgebung durch den kleinen Finger, konzentriert werden.




Die seitliche Wurfauslage



Bewegungsmerkmale	Fehlerbilder
<p>Ausgangsstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knie sind leicht gebeugt • Leichte Schrittstellung der Füße, • hinterer Fuß weiter vorne, • leichter Fußballenstand • Belastung auf dem wurfarmseitigen Bein • Oberkörper gerade /leichte Hüftbeugung • Gegenarm angewinkelt vor dem Oberkörper • Wurfarm entgegen der Wurfrichtung gestreckt 	<ul style="list-style-type: none"> • Fehlende Vorspannung • fehlende/zu weite Schrittstellung • keine KSP-Verlagerung • Gegenarm neben dem Körper

Bewegungsmerkmale	Fehlerbilder
<p>Bewegungsabfolge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Füße • Knie • Hüfte • Oberkörper • drehen nacheinander in Wurfrichtung • dabei kommt es zu einer Ganzkörperstreckung nach vorne-oben <p>Abwurf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gegenarm und linke Hüfte blockieren/fixieren und stabilisieren die Abwurfposition • Gerät wird in der Vorwärtsbewegung kraftvoll geworfen, bevor die Ganzkörperstreckung erreicht ist (frontaler Abwurf) 	<ul style="list-style-type: none"> • fehlerhafte Teilimpulskoordination • fehlende Streckung • Instabile Abwurfposition • Zu frühes/spätes Abwerfen

Stundenverlaufsplan

Phase	Inhalt/ Übungsfolge	Methodisch-didaktische Hinweise	Organisation / Material
Aufwärmphase 10min	Zombieball (nur Unterarmwürfe)	Die SuS versuchen sich mit Softbällen gegenseitig abzuwerfen. Wurde man getroffen, so muss man sich so lange auf den Boden setzen, bis man entweder aus dem Sitzen einen anderen Schüler abwerfen konnte oder der Spieler abgeworfen wurde, der einen selbst getroffen hat. Um den Schülern eine Abwurfbewegung unterhalb der Schulterachse vorzustellen, sind nur Unterarmwürfe erlaubt.	6 Softbälle 4 Hütchen
Einführung 3min	L stellt verschiedene Wurfgeräte vor und demonstriert die richtige / verschiedene Griffhaltung(en)	Lehrer-Demonstration	Ball, Stab, Trainingsdiskus
Übungsphase I 10 min	Rollen des Trainingsdiskus in Partnerarbeit Senkrecht Hochwerfen des Trainingsdiskus	Lehreranweisung "Rollt den Diskus über die Wiese! Achtet dabei darauf, dass der letzte Impuls durch den kleinen Finger erfolgt!" ▶  1 "Werft den Diskus senkrecht nach oben. Sorgt für eine Rotation, bei der der Diskus möglichst wenig "flattert". Achtet auch hier auf den letzten Impuls durch den kleinen Finger!" ▶  2	Trainingsdisken 2er Gruppen
Hinführung 5 min	L stellt den Schülern die seitliche Wurfauslage mit Diskus, Schleuderball und Wurfstab vor	Lehrer-Demonstration ▶  3-5	

Phase	Inhalt/ Übungsabfolge	Methodisch-didaktische Hinweise	Organisation/Material
Übungsphase II 12 min	Ausführen des Wurfes aus der seitlichen Wurfauslage mit Wurfstab und Schleuderball	Lehreranweisung <i>"Führt den Wurf aus der seitlichen Wurfauslage mit beiden Wurfgeräten aus. Findet heraus, mit welchem euch die Technik besser gelingt. Korrigiert euch in den Kleingruppen gegenseitig!"</i>	3er-4er-Gruppen Wurfstäbe Schleuderbälle
Wettkampf 5min	Zonenwerfen	Lehreranweisung <i>"Werft in den Gruppen nacheinander, aber immer auf mein Signal hin, das Wurfgerät aus der seitlichen Wurfauslage in den markierten Sektor. Das Team welches am häufigsten in den Sektor trifft, gewinnt! Dabei ist eine markierte Mindestweite zu erreichen!"</i>	Hütchen zur Zonenmarkierung



Alternative Wurfgeräte kennenlernen

1

Führt die erlernte Technik mit Wurfstab und Schleuderball aus!

Tauscht die Wurfgeräte untereinander.



Mit welchem Wurfgerät
kommst Du am besten zurecht?

Verfeinere deine Technik!





Lehrbildreihe - Diskuswurf aus der seitlichen Wurfauslage



**Führt den Diskuswurf aus der seitlichen Wurfauslage durch!
Versucht die Technikmerkmale möglichst gut umzusetzen!**



3

Lehrbildreihe - Wurf aus der seitlichen Wurfauslage mit dem Wurfstab



Führt den Wurf mit dem Wurfstab aus der seitlichen Wurfauslage durch!
Versucht eure Technik zu verbessern!



Lehrbildreihe - Wurf aus der seitlichen Wurfauslage mit dem Schleuderball



Bringt die Bilder in die richtige Reihenfolge!



Quellenverzeichnis

Abbildungen / Fotos

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Moritz, Müller; Kathrin Raquet

Videos

Nummer	Urheber
Alle Videos	Moritz, Müller; Kathrin, Raquet

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Kathrin, Raquet; Moritz, Müller / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz