

UB Schlagwurf !!! Hilfe !!!

Beitrag von „TremorChrist“ vom 14. März 2010 11:23

Hallo,

habe in einer Woche Lehrprobe in Sport und das Thema "Erlernen der Grobform des Schlagwurfs" in einer 3. Klasse (20 Kids). Die Wurfertigkeit ist natürlich recht unterschiedlich. Jetzt wo ich Nägel mit Köpfen mache taucht bei mir so eine Unsicherheit auf.

Habe geplant:

Aufwärmen (10Minuten)

Stationenphase 1: Mit Auftrag: Beim Werfen an den Stationen überlegen: Was ist beim Werfen wichtig (10 Minuten)

Zwischenreflexion: Sammlung der Ergebnisse (vorraussichtlich: Ausholen, vielleicht Anlauf, feste Werfen). Die Vorschläge werden festgehalten. Ich greife Ausholbewegung und Schrittstellung heraus - zur Technikverbesserung gibts in der folgenden Phase Zusatzaufträge. (5 Minuten)

Stationenphase 2: Bewegungshinweise beim Werfen beachten (10 Minuten)

Abschlussreflexion/Bewegungsumfrage (5 Minuten): An welcher Station konnte ich meine Technik am besten verbessern.

Abschlussspiel: Treibwerfen (10 Minuten)

Stationen: Zielwurf: Kegel, Pendel, Sprossen/Trennwand (Hoch), über Sprossenwand zu Partner. Dabei wird unterschiedliche Wurfkraft, Zielgenauigkeit, Ausholbewegung gefördert.

Mein Problem: Wie bekomme ich die Schlagwurftechnik in die Stunde - am besten so, dass etwas bei der Reflexion rüber kommt? Meint ihr, Bewegungskarten (z.B. aus Programmheften), bildliche Bewegungsbeschreibungen wären geeignet?

Irgendwie ist mit mein Problem diffus. Vielleicht helfen mir eure Ideen zur Klärung!

Danke

Uli