

# 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

---

**Beitrag von „Elaine“ vom 14. März 2010 12:36**

gelöscht

---

## **Beitrag von „TremorChrist“ vom 14. März 2010 13:15**

Bin froh über jede Kritik!

Die Stationen in Phase 1 und 2 sind die gleichen.

In der vorhergehenden Stunde haben wir beim vielfältigen werfen das Schlag- vom Drehwerfen und Stoßen unterschieden - in der Prüfungsstunde knüpfen dran an: dass wir für die BJS eben den Schlagwurf verbessern. Der Auftrag für In Phase 1 könnte genauer so lauten: "Versucht in den nächsten 10 Minuten zu 2-3 Stationen zu kommen. An jeder Station steht auf Karten eine kurze Anleitung. An allen Stationen gibts den Zusatzauftrag: Worauf muss man bei der [B]Wurfbewegung/B] achten?!"

Ja, 5 Minuten für Zwischenreflexion sind wohl zu knapp. Wenns 10 werden ists auch ok (vielleicht eh weniger Aufwärmen, oder: geht vom Abschlusspiel ab) - wobei Kritik an vorangegangenen Reflexionen war, dass sie zu lange dauerten - versuche es also zügig durch zu ziehen.

Wäre es sinnvoll in Zwischenreflexion 2 Merkmale herauszustellen (Schrittstellung mit Gegenbein und Ausholbewegung) - aus den vielleicht vielfältigen Vorschlägen - und die in

Stationsphase 2: zu beachten/festigen, in dem Kids paarweise durch die Stationen gehen und abwechselnd der Nichtwerfer auf die zwei Aspekte achtet!

Fändet ihr wichtig, diese zweite Phase differenziert zu reflektieren? Wenn ja wie? Oder reicht eine Bewegungsumfrage, bspw.: Wie leicht viel euch das beim anderen zu beachten - stellt euch auf eine Skala 1(gar nicht)-5(sehr).

Wäre es in der Form "Phase 1 Herausfinden was wichtig ist. Phase 2: Schrittstellung und Ausholbewegung beachten" wirklich zu viel? Ist ja immerhin ein Einstieg und kein strenges Techniktraining.

KRITIK ERWÜNSCHT!)

---

## **Beitrag von „Elaine“ vom 14. März 2010 13:28**

gelöscht

---

## Beitrag von „TremorChrist“ vom 14. März 2010 14:16

Ja, für die Technikerarbeit ist ein offener Lernweg aus meiner Sicht tatsächlich nicht (immer) optimal - habe nur das Bedenken, dass mir starke Strukturierung negativ ausgelegt wird.

Konsequenterweise könnte ich die erste Phase offen halten: Die Kids bekommen KEINEN offenen Beobachtungsauftrag, da dieser wahrscheinlich nicht zweckmäßig realisiert werden könnte. Anstelle einer Zwischenreflexion könnte dann eine frontale Instruktion erfolgen (durch Vorschläge aus der Klasse ergänzt). Etwa nach dem Motto: Nachdem ihr eben frei in die Stationen geschnuppert habt, sollt ihr in der nächsten Runde mit eurem Partner auf folgende Bewegungen achten... Vormachen und Besprechen.

Phase 2 dann wie gesagt: mit Partner beachten und kontrollieren.

Auf die Begründung der Stationsvielfalt achte ich in der Ausarbeitung.

---

## Beitrag von „TremorChrist“ vom 12. April 2010 22:58

Meine Prüfungen liegen nun 3 Wochen zurück - sie liefen gut 😊 !!!

Die Vielfalt der Stationen gab tatsächlich Punktabzug! Trotz meiner Rechtfertigung in der Sachanalyse mit Verweis auf verschiedene Literatur (wir hatten auch einen Fachleiterwechsel, wobei die erste Fachleiterin selbst die "unpassenden" Stationen empfohlen hatte - aber so läuft eben im Ref).

Übrigens hatte ich die Beobachtungs- bzw. Lernaufgabe mit Reflektor-Armclips (stoffumhüllte Metall-*Lineale* die sich auf Druck zusammenrollen, als Massenbestellung etwa 40cent je Stück) unterstützt: der Wurfarm bekam einen roten, hinteres Bein auch - Stemmbein und Schwungarm blau. Diese optische Unterstützung kann ich nur empfehlen!

Also nochmal Danke für eure Hinweise.

Uli