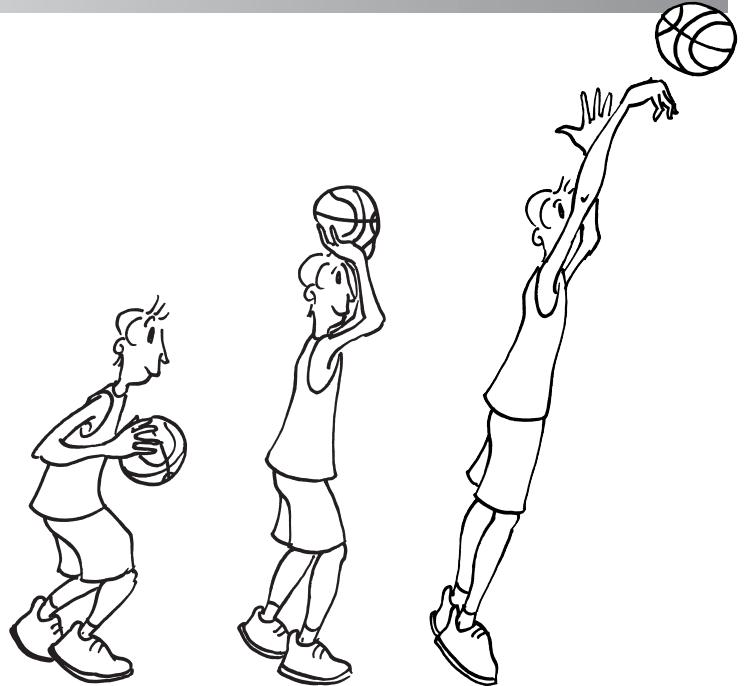




5. Positionswurf

Technikbeschreibung

Der Positionswurf, auch einhändiger Standwurf genannt, ist ein Druckwurf, der besonders als Freiwurf oder als Wurf aus mittlerer bis weiter Entfernung Anwendung findet. Er wird in leichter Schrittstellung ausgeführt, wobei der Fuß der Wurfhand vorgestellt und direkt zum Korb gerichtet ist. In der Ausgangsposition wird der Ball aus der sogenannten Wurftasche (beim Rechtshänder rechte Hand brusthoch hinter dem Ball) senkrecht vor der rechten Körperhälfte durch Heben des Ellbogens in Halb-Höhe in eine Überstirnposition gebracht. Dabei wird das Handgelenk zurückgespannt, die Wurfhand wird unter die Führungshand seitlich an den Ball geführt, und von dieser Position wird durch volles Strecken des Armes, nachdem die Führungshand vom Ball gelöst wurde, zum Korb geworfen.



Thema: „Wir lernen den Positionswurf durch Stationen!“

LERNZIELE Erlernen des Positionswurfs durch Stationentraining

ZEIT 90 Minuten

MATERIAL Bildreihe und Wortkarten vom Positionswurf
6 Stationskarten
Geräte für die Stationen
CD-Spieler
Musik

Unterrichtsverlauf

Einstieg

Sitzkreis

Lehrer demonstriert einen Positionswurf.
Schüler vermuten und formulieren Zielfrage.

Zielformulierung: „Wir lernen den Positionswurf!“

Erarbeitung der Technikschwerpunkte

Sitzkreis, Schülerdemo, 4er-Gruppe, Bildreihe

Schüler erarbeiten in Gruppen den Bewegungsablauf des Positionswurfs. Dazu bekommen die Gruppen jeweils einen Briefumschlag, der die Einzelbilder des Bewegungsablaufes und Wortkarten mit stichpunktartigen Erklärungen des Bewegungsablaufes enthält.

Schüler bringen die Bilder in die richtige Reihenfolge und versuchen mit Hilfe der Wortkarten die Bewegung zu verbalisieren.



Material für die Gruppenarbeit

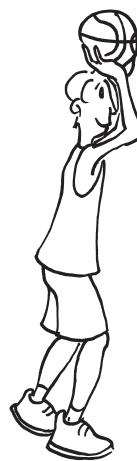
Für jede Gruppe die folgende Kopiervorlage einmal auf einen dünnen, farbigen Karton kopieren und laminieren. Dann die einzelnen Bilder und Workkarten ausschneiden und in einen Briefumschlag stecken, so dass jede Gruppe ein Kuvert erhält.

Bilderreihe



Wortkarten

- Grundstellung
- Ball vor dem Körper
- In die Knie gehen



- Ball über den Kopf führen
- Den Körper von unten nach oben strecken



- Wurfarm kräftig nach oben strecken
- Handgelenk abklappen



Organisation/Aufbau

Durchsprechen der Organisation des Aufbaus. Der Aufbau der einzelnen Stationen erfolgt in Gruppenarbeit.

Impuls: „Jede Gruppe baut eine Station. Die, die fertig sind, helfen den anderen. Danach treffen wir uns wieder im Sitzkreis.“

Allgemeine Erwärmung

Freie Aufstellung in der Halle, Partnerübung, jeder Schüler einen Ball, Musik: Hermes House Band – „Live is live“ (4:03)

Folgende Bewegungsaufgaben erfolgen, ohne dass die einzelnen Stationen betreten werden. Während der Bewegungsaufgaben läuft Musik. Wird die Musik abgeschaltet, halten die Schüler den Ball fest und erwarten die nächste Aufgabenstellung.

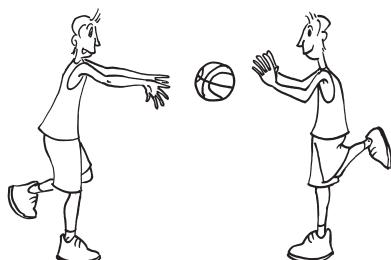
Arbeitsaufträge

„Welches Paar schafft es ohne einen Ball zu verlieren ...“

- ... Hand in Hand durch die Halle zu laufen?“
- ... Schulter an Schulter ...?“
- ... Rücken an Rücken zu dribbeln und dabei in die Knie zu gehen und wieder aufzustehen?“
- „Habt ihr vielleicht noch eine Idee?“

Spezielle Erwärmung

Mittelkreis, je Übung 10–15 Sekunden, partnerweise einen Ball



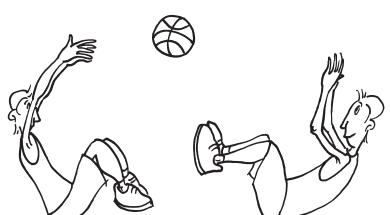
„Die Einbein-Passer“ – ca. 10–15 Pässe pro Bein

Einbeinstand gegenüber, Abstand 4–5 m, die Partner passen hin und her und können mit ihren Passarten variieren. (Differenzierung: Die Übung wird intensiver, wenn man auf Zehenspitzen steht.)



„Jongleure“ – 10 Sek.

Vierfüßerstand, die Partner werfen den Ball mit einer Hand ca. 10 Sek. hin und her, anschließend erfolgt Handwechsel. (Variation: Ball muss über den Boden gepasst werden!)



„Ballschleuder“ – ca. 10 Sek.

Rückenlage, Beine angewinkelt, Kopf weg vom Boden. Der Ball wird überkopf zum Partner geworfen. Der Kopf, die Arme und die Beine bleiben während der 10 Sek. in der Luft. (Wichtig: Die Lendenwirbelsäule muss an den Boden gepresst werden – kein Hohlkreuz!)



Hauptteil

Vorbemerkung

Jedes Schülerpaar behält während des kompletten Stationsbetriebes seinen Basketball. Um den Stationenwechsel zu initiieren, wird Musik angeschaltet.

Übungsphase

4er-Gruppen, zu zweit einen Ball, Stationstraining, Musik (siehe Erwärmung)

Der Lehrer bespricht anhand der Karten die einzelnen Stationen und lässt die entsprechenden Übungen bei Bedarf von einer 4er-Gruppe kurz vorführen.

Arbeitsaufträge

Station 1: Die Partner stehen hintereinander. Jeweils der Erste der beiden Paare hat den Ball und steht neben dem vordersten Hütchen. Nun werfen die Paare abwechselnd auf den Korb. Trifft ein Paar, so darf es sich neben das nächsthinterne Hütchen stellen und versuchen, von dort aus zu treffen. Wird nicht getroffen, so muss es wieder ein Hütchen nach vorne wandern.
Welches der beiden Paare ist als Erstes am letzten Hütchen angelangt?

Station 2: Die Partner stehen hintereinander, der Vordere hat wiederum den Ball. Abwechselnd versuchen die Schüler nun den Ball so zu werfen, dass er hinter der höchsten Sprosse liegen bleibt (1 Punkt).
Welches der beiden Paare schafft mehr Punkte?

Station 3: Die Partner stehen hintereinander, der Vordere hat den Ball. Die Paare werfen abwechselnd. Bleibt der Ball im kleinen Kasten liegen, so erhält das jeweilige Paar einen Punkt.
Welches Paar erzielt mehr Treffer?

Station 4: Hier stehen sich die Partner gegenüber und versuchen durch ihren Reifen zu treffen. Es gibt nur einen Punkt, wenn der Ball ohne Berührung durch den Ring fliegt. Berührt der Ball den Ring, so muss dieses Paar wieder bei Null beginnen.
Welche Gruppe hat am Ende die meisten Punkte?

Station 5: Die Partner stehen hintereinander, der Vordere hat den Ball. Geworfen wird abwechselnd. Punkte gibt es, wenn der Ball hinter dem Band vorbeifliegt, ohne es zu streifen.
Welches Paar sammelt die meisten Punkte?

Station 6: Die Schüler überlegen sich in der Gruppe ein Spiel, das sie mit den Dingen, die bereitliegen, spielen können. Dabei sollen sie an das Stundenthema denken.
Wer gewinnt?

Reflexion – Probleme, Schwierigkeiten, Freude ...
„Welches Paar hat die meisten Stationen gewonnen?“

Ausklang/Abbau

Sitzkreis

Den Abbau der einzelnen Stationen übernehmen die Schüler, die die jeweiligen Stationen schon zu Stundenbeginn aufgebaut haben.



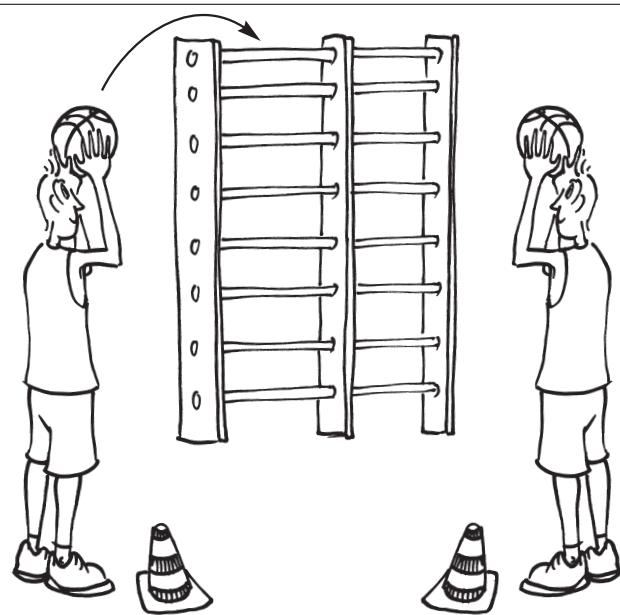
Station 1



Material

- 4 Hüttchen
- Basketballkorb

Station 2

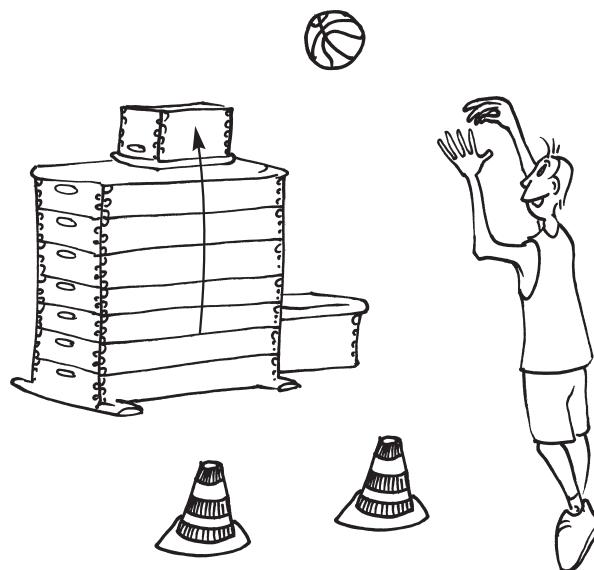


Material

- 2 Hüttchen
- Sprossenwand



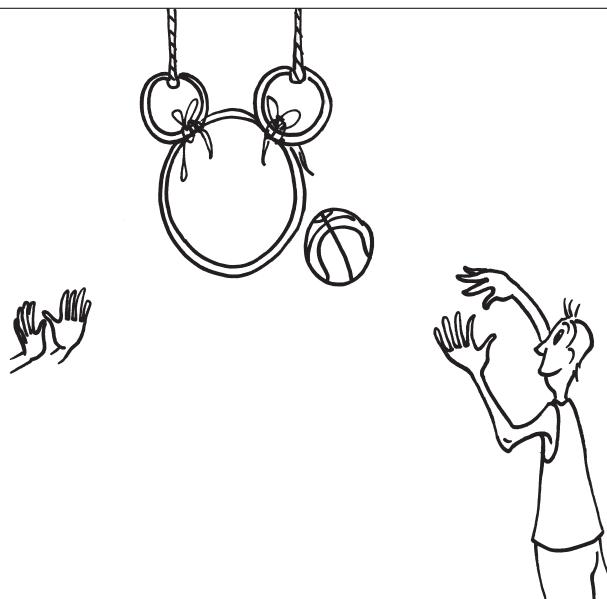
Station 3



Material

- 1 großer Kasten, 1 Stuhl
- 1 kleiner Kasten
- 2 Hüttchen

Station 4

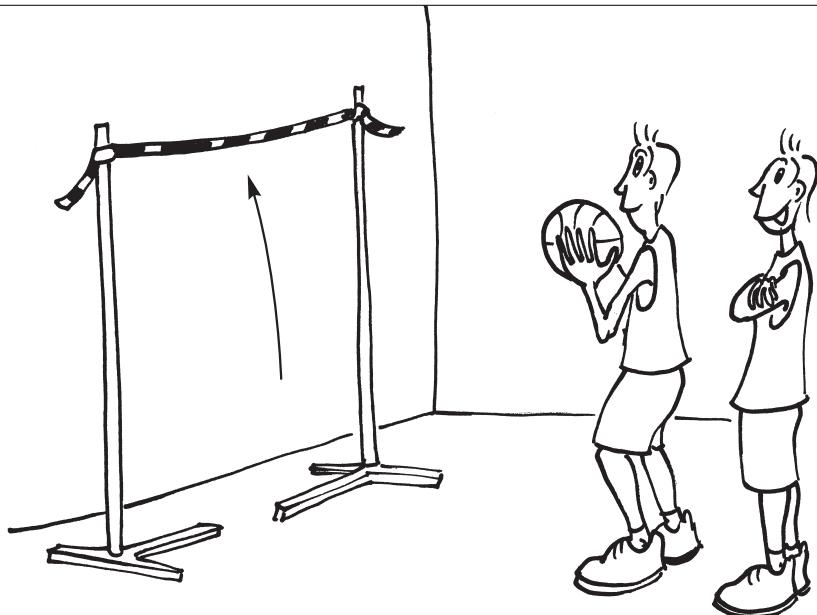


Material

- 2 Gymnastikreifen
- Ringe
- 4 Sprungseile (zum Befestigen)



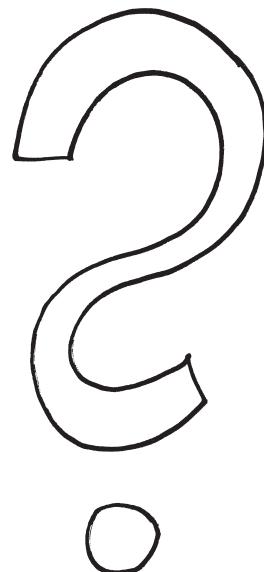
Station 5



Material

- 2 Hochsprungständer
- 2 m Bauband (50 cm Abstand von der Wand)

Station 6



Material

- 2 Papierkörbe
- 2 Gymnastikreifen