

Erfolgreich Ballwerfen lernen – und das Ganze mit Köpfchen

Jedes Jahr stehen wir Lehrer vor der großen Herausforderung, Kindern das Werfen beizubringen. In kaum einer anderen leichtathletischen Disziplin gibt es eine so große Schere. Die einen „können“ es, und die anderen gar nicht. Als ob dieses nicht reichen würde, so geben sich die „Könnner“ mit ihrer Leistung zufrieden und lassen sich auch nicht viel sagen. Je höher die Klassenstufe, desto schwieriger wird das Erlernen einer der drei Grundbewegungen (Laufen, Werfen und Springen).

Da das Werfen in sehr vielen Sportarten ein Basiselement ist und es aufgrund der hohen Punktezahl auch bei den Bundesjugendspielen und den Dreikämpfen in der Leichtathletik entscheidend ist, ist dieser Themenbereich ein Kernthema für jeden Sportlehrer. Die Zeit im Unterricht ist knapp und die Anforderung sehr hoch. Der Autor löst diese Problematik durch Methodenvielfalt und mentale Akzente. Hierbei ist er ganz klar der Auffassung, dass der 3-Schritt-Anlauf und auch für immer mehr Schüler die Wurfbewegung nicht durch bloßes Hereingeben von bunten Wurfgeräten erfolgt. Attraktive Geräte ja, aber auch eine klare Anleitung und Hilfe.

Ballwurf als optimales Beispiel für prozessorientiertes Arbeiten

Die Schüler werden erst motiviert arbeiten, wenn sie ein Ziel vor Augen haben. Leider ist durch unsere Gesellschaft der direkte Vergleich und somit die Platzierung sehr stark in den Mittelpunkt gerückt. Nur die olympischen Medaillen zählen beispielsweise im Fernsehen. Für die Schüler heißt dieses: „Bin ich nicht der Beste, so ist das Thema „doof“ und ich melde mich für den Wettkampftag krank.“

Doch gerade der Ballwurf eignet sich wunderbar, um einerseits schnelle Erfolgserlebnisse zu verzeichnen, gleichzeitig aber auch die Merkmale des prozessorientierten Sporttreibens zu vermitteln und auch für das Üben zuhause eine eigene Dynamik zu entwickeln.

Somit gilt es für den Sportlehrer, eine sehr gut durchdachte, kompakte Unterrichtseinheit zu entwickeln. Sie muss eine breite Spanne an Technikniveaus ansprechen, hohe Umfänge zur Automatisierung haben und vor allem muss sie in Pädagogik eingebettet die Schüler mitreißen, ihre Ziele zu verwirklichen.

In diesem Beitrag möchte der Autor eine über 15 Jahre entwickelte Unterrichtseinheit darstellen, welche die mentalen Aspekte, Kniffs und Methoden beim Werfen und attraktives Üben vereint.

	Inhalt	Methode
1	Messung Stand Zielsetzung	1.Hilfe „Mein Weg zum Erfolg“-Karte
2	Standwurf	Fernbedienung Spiegelmethode
3	Anlauf	Tanzstunde
4	Anlauf mit Impuls	Jagdsaison
5	Training	Videoanalyse
6	Training optional	Speerwurf als Motivation
7	Training optional	Offenes Training
	Bundesjugendspiele	Wette/Zielsetzung/Karte

Zielüberprüfung

Eingebettet ist die Unterrichtseinheit „Werfen“ in die vielseitige Thematik Laufen, Springen und Werfen. Diese sollte unbedingt mit einem Wettkampf enden. Ob dieser Wettkampf in der Klasse, Klassenstufe oder vielleicht mit der ganzen Schule stattfindet, ist unter pädagogischen Gesichtspunkten abzuwägen. Auch welche Wettkampfform und welche Disziplinen gefragt sind, ob es Auswahldisziplinen gibt, ist intern zu klären. Wichtig hierbei ist allerdings, dass die Ergebnisse gut zu dokumentieren sind. Für den Ballwurf würde es heißen, dass man über Jahre mit dem gleichen Gewicht arbeitet. Nimmt man die genaue Weite auf halbe Meter (ab-)gerundet, so kann man sich auch im Gegensatz zu 5-Meter Zonen schneller steigern. Gleichwohl lernen die Schüler zu messen und zu runden.

Erste Hilfe und Grundidee

Somit ist dem Werfen im Unterricht schon das erste Ziel gegeben. In der ersten Unterrichtsstunde wird an verschiedenen Stationen gearbeitet. Gerne dürfen die anderen Stationen aus dem Laufen oder Springen stammen. An der Wurfstation wird die Weite aus dem Stand mit 80g und 200g von jedem Schüler dokumentiert. Hierbei gilt es bei den ersten Schülern schon darum, die Schlagwurfbewegung überhaupt zu erarbeiten, da in jeder Klasse 2-4 Schüler die Führung des Ellenbogens nicht können. Sie werfen häufig als Schleuderbewegung oder mit gestrecktem Arm über dem Kopf. Die Abhilfe je Kind dauert ca. 60 Sekunden. Hierzu führt der Lehrer mehrfach die Bewegung (siehe Kasten) und lässt unmittelbar danach den Schüler werfen. Wichtig ist hierbei auch eine hohe Ausgangsposition des Wurfarms.

Am Ende der Stunde werden die Wurfweiten vorgelesen. Am eigenen Beispiel erklärt die Lehrkraft, dass man mit guter Technik und ein wenig Fleiß das Werfen ganz schnell lernen kann. Selbst hat der Autor in der Grundschule auch keine 12 Meter geworfen und kann inzwischen über 70m werfen. „Das kann man lernen“ muss das Fazit sein. „Das Ziel für die kommenden Wochen wird es sein, seinen größten Gegner zu schlagen. Wer ist denn der größte Gegner?“ Die Schüler finden schnell heraus, das man sich selbst schlagen soll. Direkte Vergleiche von Jungs und Mädchen, jung und alt, sind absolut zweitrangig. Ziel muss es sein, sich selbst zu schlagen. Wie das geht, zeige ich euch in den nächsten Stunden!“ Die Schüler erhalten jeder seine eigene „Mein Weg zum Erfolg – Karte“ und tragen ihre Weiten ein.

Fernbedienung

In der zweiten Stunde wird die Standwurfposition (Bild) erklärt, gezeigt und anhand der Fernbedienungsmethode eingeübt. Die Schüler kennen den Begriff „Wurfauslage“ und die Merkmale dieser Position. Ab Klasse 1 können die Schüler die Merkmale benennen und den Mitschüler oder auch den Lehrer durch verbale Anweisungen in die Wurfauslage stellen. Ausgangsposition ist ein normal stehender Schüler, vielleicht auf einer Linie in der Halle stehend.

Dann werden nacheinander von einem oder mehreren Schüler die wichtigsten Kriterien genannt und die „Puppe“ setzt die Anweisungen um.

1. Wurfarm lang nach hinten oben
2. Stelle dich seitwärts schulterbreit hin
3. Den hinteren Fuß ein Stück versetzt.
4. Das Gewicht geht aufs hintere Bein, nur der Ballen ist aufgesetzt
5. Der vordere Fuß zeigt nach vorne und das Bein ist gestreckt.
6. Der freie Arm zeigt dahin, wo hingeworfen wird nach vorne oben.

Die Schüler werfen mit verschiedensten Wurfgeräten (Heuler, Wurfstäbe, Tennisbälle, Schweifbälle, Floorbälle,...) über eine Leine. So erspart man sich die Korrektur der Wurfhöhe. Ebenfalls gibt es andere Wurfziele an Wänden. Zur Wurfkraft kann auch auf erhöhter Fläche Sautreiben gespielt werden oder auch ein Schüler oder Lehrer mit einer Matte geschützt durch die Halle laufen. Während die Schüler an den Stationen arbeiten, gibt es unbedingt Einzelkorrekturen.

Spiegelmethode

Eine der wichtigsten Methoden, die ebenfalls schon in der 2.Stunde eingeführt wird, ist der Wurf mit der „anderen“ Seite. In diesem Moment muss der Schüler komplett umdenken. Die Zeit ist nicht vertan, sondern dieses führt gleichzeitig auch wieder zur Verbesserung der starken Seite und sorgt für Entlastung des Wurfarms. Hierbei muss der Schüler sich selbst die Bewegung erklären, umdenken und kann hiermit alte Bewegungsmuster aufbrechen. Das Lernen auf der besseren Seite wird deutlich schneller und qualitativ besser. Zudem haben gibt es dabei sehr viel zu lachen, wenn man gelernt hat, miteinander zu lachen. Es werden mit beiden Seiten in der Unterrichtsstunde viele Würfe mit vielen Geräten absolviert.

In der dritten Stunde geht es nach einem „Warm up“-Spiel wie z.B. Burgball zwecks Wiederholung mit der Fernbedienung los. Dann wird der Anlauf thematisiert. Fazit sollte sein, das man bei einem guten Anlauf deutlich weiter werfen kann. Bei einem schwachen Anlauf aber auch kürzer als aus dem Stand. Anhand einer ausgedruckten Tabelle kennt jeder seine Weite und versucht sie aus einem selbstprobieren Anlauf zu überbieten.

3-Schritte-Tanzstunde

Dann erfolgt die sogenannte Tanzstunde: Die Schüler stellen sich wie beim Tanzen gegenüber dem Lehrer in der Ausgangsposition auf. Seitwärts geschlossen stehend, leicht in den Knien gebeugt, Arm hinten oben lang, Blick zur Seite. Der Lehrer geht in Zeitlupe die drei Anlaufschritte vor und spricht“ der vordere geht, der zweite überholt und der dritte steht. Kontrolle Wurfauslage“. Die Schüler imitieren die drei Schritte zeitgleich. Am Ende gleichen sie ihre Position mit der erlernten Wurfauslage ab. Dieses wird ungefähr zehn Mal wiederholt, das Tempo steigt. Danach wird unter Zuhilfenahme von Fahrradreifen an Stationen mit Abwurf eines beliebigen Geräts geübt. Die Mitschüler korrigieren ihre Gruppenmitglieder. Es wird auch mit der anderen Seite geübt. Am Ende der Stunde sollte jeder Schüler einmal seine Technik demonstriert haben.

Jagdsaison

In Stunde vier wird die Jagdsaison eröffnet. Neben den Trainingsstationen können die Schüler am Maßband aus dem Anlauf Bestleistungen versuchen und auch die Normen für das Sportabzeichenanforderungen erfüllen. Gleichzeitig werden den Schülern verschiedene Niveaus angeboten, da die Spanne der Technik inzwischen sehr groß wird: Werfen aus der Reifenbahn, Werfen aus der Reifenbahn mit dem Impulsschritt (Skizze), Wurf aus 5 Schritten mit Impuls.

Video

In der fünften Stunde erfolgt anhand Videoanalyse ein Zwischenstand. Die Bewegung aus 3 bis 5 Schritten wird aufgenommen. Die ersten Abläufe werden vom Lehrer kommentiert, die folgenden können sogar von den Schülern korrigiert werden. Gleichzeitig wird eine Techniknote vergeben. Diese gilt auch in der Gesamteinheit Ballwurf als einer der entscheidenden Faktoren neben der Weite, der Anstrengung und vor allem der Entwicklung. Als weitere Motivation soll auch die Speerwurfstunde bzw. Raketenstunde dienen. Wer die 3 Schritte beherrscht, der darf auch mit dem Speer werfen. So steigt die Motivation noch einmal zusätzlich und Schüler, die vorher sehr überzeugt von ihrer eigenen Technik waren, erlernen spannender Weise ganz schnell die vorgegebene Technik.

Bundesjugendspiele

Nach der Vorbereitung steigt bei den Schülern dann auch die Freude auf den Tag X. Endlich die Leistung zeigen zu dürfen, für die sie trainiert haben. Zur Vorbereitung auf den Tag wird die „Mein Weg zum Erfolg“-Karte noch einmal zur Hand genommen. Anhand der Karte wird der Sinn der Bundesjugendspiele bzw. des Wettkampfes mit den Schülern besprochen. Das Ziel werden alle im Vorwege schon erreicht haben, besser zu sein als vorher. Häufig gibt es auch noch eine Wette, bei der die addierten Meter aller Schüler das Ziel vorgeben. Oder auch eine Klassenwertung wäre eine zusätzliche Motivation. Die Urkunden nach dem Wettkampftag werden im Klassenrahmen vergeben und hierbei werden vor allem die individuellen Fortschritte jeden Schülers hervorgehoben. Rekordlisten für die Schule und Klasse sind auch weiterhin gefragt.

Anforderung und Erfolg

Die Unterrichtseinheit erfordert von dem Lehrer natürlich auch Einsatz. Daten müssen gesammelt werden, Fachwissen und Korrekturen sind absolute Bedingung für das Gelingen und das pädagogische Gespür muss auch wach sein.

Den Anforderungen an den Sportlehrer stehen dann aber auch zur Belohnung der Erfolg und Fortschritt jedes Schülers gegenüber. Einerseits technisch, andererseits vor allem in der Methodenvielfalt und dem Verständnis von sportlicher Leistung. Ein Gewinn für den gesamten Sportunterricht.

Die Klassen, die in den letzten Jahren mit diesem System gearbeitet haben, zeigen in den Folgejahren ein sehr gutes Technikbild, entwickeln sich jedes Jahr weiter und haben ein ganz anderes Verständnis von Stationsarbeit und Sport.

Zusätzlich haben die Schüler auch gleich Leistungen für das Deutsche Sportabzeichen erfüllt.

Der Autor

Der 38jährige Flensburger Sportlehrer Jan Dreier unterrichtet in den Klassenstufen 1-10 an der Zentralschule Harrislee. Gleichzeitig ist seit 20 Jahren erfolgreicher Trainer in der Leichtathletik und führt seit über 14 Jahren regional, aber auch internationale Trainer- und Lehrerausbildungen durch. Als Diplom Mentaltrainer arbeitet er in vielen Sportarten und versucht das Lernen der Techniken mit mentalen Prozessen zu beschleunigen.

Kasten Erste Hilfe Bildreihe

Der Lehrer steht dem Schüler gegenüber. Dieser steht in der Wurfauslage. Die linke Hand des Lehrers umfasst das Handgelenk des Wurfarms. Die rechte Hand drückt leicht in die Schulter. Der Schüler beginnt mit der Gewichtsverlagerung, der Arm bleibt hinten. Dabei dreht der Lehrer das Handgelenk nach oben/von sich weg und leitet automatisch die Ellenbogenführung ein. Der Arm bleibt lange hinten oben, der Druck in die Schulter wird erhöht. So erfährt der Schüler die Spannung, die aus dem ganzen Körper den Ball beschleunigt. Nach 5-10 Bewegung hat der Schüler eine Bewegungsvorstellung erfahren und wirft aus der Bewegung als Schlagwurf.

Kasten Schritte (Graphik) Quelle z.B. DLV

Die Zielsetzungskarte

Mein Weg zum Erfolg



Standwurf 80g: _____

Benötigte Weiten Sportabzeichen: _____

200g: _____

Meine eigene Zielweite: _____

Datum	Weite	Kommentar

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.