

IV.C.10

Werfen

Einführung in die Disziplin Diskuswurf – Über den Drehwurf zum Diskuswurf

Christian Gustedt



Der Diskuswurf gehört zu den leichtathletischen Wurfdisziplinen und bereitet vielen Jugendlichen Probleme, da das Wurfgerät aus der Drehung geworfen werden sollte. Deshalb wird der Drehwurf in dieser Unterrichtseinheit zunächst mithilfe von alternativen Wurfgeräten (z. B. Fahrradmäntel, Schleuderbälle, Gummiringe o. Ä.) und motivierenden Aufgabenstellungen eingeführt. Es wird gezeigt, wie der Diskuswurf auf dem Sportplatz vermittelt werden kann.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe/Niveau:	7–10, Anfängerinnen und Anfänger
Dauer:	3 Doppelstunden
Kompetenzen:	verschiedene Wurfgeräte auf unterschiedliche Weise werfen; den (Diskus-)Standwurf beherrschen; Würfe aus der Drehung kennen
Thematische Bereiche:	Drehwurf, Diskuswurf, Wurfschulung, Grundtechniken zum Schleudern
Medien:	Lern-, Übungs- und Stationskarten, Spielbeschreibungen

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema:	Erstes Kennenlernen des Drehwurfs mithilfe von Bewegungs- und Spielformen
M 1	Medizinball-Staffel
M 2	Zielwerfen
M 3	Drehwurf zu zweit
M 4	Diskus-Golf
Benötigt:	Tennisringe, Fahrradreifen, Schleuderbälle, Stoffbeutel mit Gymnastikball, Seile, Medizinbälle, verschiedene Bälle, Hütchen, Pylonen, Hocker, 1 Stoppuhr, 1 Pfeife

2. Doppelstunde

Thema:	Erlernen des Diskuswurfs
M 5	Standwurf mit Schleuderball
M 6	Der Griff des Diskus'
M 7	Übungen zur Diskusgewöhnung
M 8	Der Standwurf – Lernkarte
M 9	Standwurf mit Diskus
M 10	Biathlon-Staffel
Benötigt:	1 Fußballtor, (Gummi-)Diskens, Tennisringe, Fahrradreifen, Schleuderbälle, Stoffbeutel mit Gymnastikball, Seile, Hütchen, Pylonen, 1 Tisch/1 Bank, 1 Stoppuhr, 1 Pfeife, 1 Maßband

3. Doppelstunde

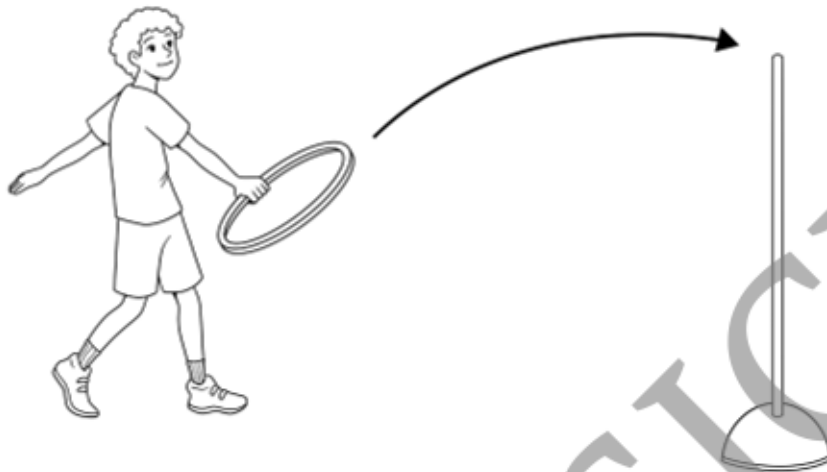
Thema:	Festigen des Diskuswurfs und Erlernen des Diskuswurfs aus der Drehung
M 11	Vorübungen zur 4/4-Drehung
M 12	Diskuswurf aus der 4/4-Drehung
M 13	Häufige Fehler und Korrekturmaßnahmen beim Diskuswurf
M 14	Diskuswurf-Wettkampf
Benötigt:	Diskusring mit Sicherheitsnetz oder Fußballtor, (Gummi-)Diskens, Tennisringe, Schleuderbälle, Stoffbeutel mit Gymnastikball, Seile, Hütchen, 1 Pfeife, 1 Maßband

M 2 Zielwerfen – Stationskarten

Station 1: Zielwerfen I

Material: 1 Fahrradreifen pro Person; 1 Hütchen, 1 Speer/1 Slalomstange

Aufgabe: Stellt euch am Hütchen auf. Schleudert den Reifen mit einem Drehwurf über die Stange / den schräg in den Boden gesteckten Speer.



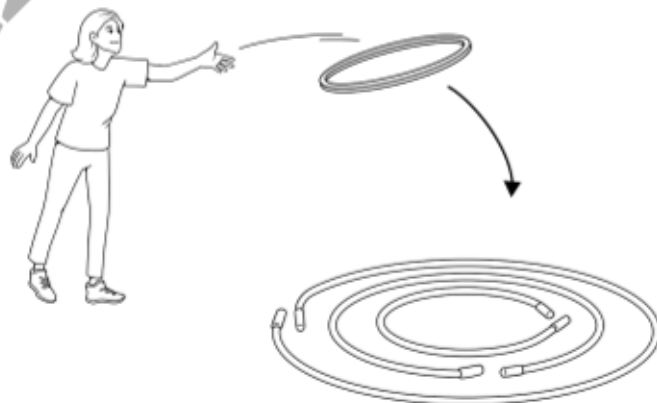
Variationen:

- Verändert euren Abstand zum Ziel.
- Schleudert den Reifen mit eurem schwachen Wurfarm.

Station 2: Zielwerfen II

Material: 1 Fahrradreifen pro Person; 1 Hütchen, mehrere Seile, verschiedene Wurfgeräte (z. B. Tennisringe)

Aufgabe: Stellt euch am Hütchen auf. Versucht, den Reifen mit einem Drehwurf ins Zentrum der Zielscheibe (Bullseye) zu schleudern. Wer schafft es am nächsten zum Bullseye?



Variationen:

- Verändert euren Abstand zur Zielscheibe.
- Verwendet andere Wurfgeräte (z. B. Tennisringe).
- Schleudert den Reifen mit eurem schwachen Wurfarm.

M 5 Standwurf mit Schleuderball

Material: 1 Schleuderball (Gewicht 1 kg) / 1 Wurftasche pro Person; 1 Fußballtor, Seile/Hütchen, verschiedene Wurfgeräte (z. B. Fahrradreifen, Tennisringe)

Organisation: Die SuS stellen sich in einer leichten V-Linie auf (Zwischenabstände 4–5 Meter). Jeder erhält einen Schleuderball oder eine Wurftasche. Es wird eine Landezone markiert.



Hinweise:

- Die Schleuderbälle sollten an der Schlaufe kurzgegriffen werden.
- Demonstrieren Sie vorweg den Schleuderwurf (oder lassen Sie ihn von einem Schüler/einer Schülerin demonstrieren). Machen Sie deutlich, dass der ganze Körper am Werfen beteiligt ist (Dreh-Streck-Bewegung). Der Schleuderball wird mit langem Arm nach vorn oben weggeschleudert.



Sicherheitshinweise:

Die SuS führen auf Ihr Signal (z. B. Pfiff) nacheinander einen Schleuderwurf aus. Die nicht werfenden SuS schauen immer zur werfenden Person und passen auf, damit sie nicht getroffen werden. Wenn alle Schleuderbälle geworfen wurden, werden diese gemeinsam auf Ihr Kommando hin geholt und zurückgetragen.



Variationen:

- Mit verschiedenen Wurfgeräten werfen.
- Mit dem schwachen Wurfarm werfen.
- Über einen Höhenorientierer (z. B. Fußballtor) werfen.
- Auf Ziele oder in weitere (unterschiedlich große) Zonen werfen.

M 7

Übungen zur Diskusgewöhnung – Stationskarten

Station 1: Den Diskus schwingen**Material:** 1 (Gummi-)Diskus/1 Tennisring pro Person**Aufgabe:** Haltet den Diskus mit einer Hand. Führt nun leichte Pendelbewegungen mit dem Diskus seitlich am Körper nach vorn und hinten aus.**Beachtet:** Achtet auf den richtigen Griff des Diskus'.**Variationen:**

- Den Diskus vor dem Körper in Form einer liegenden Acht schwingen.
- Den Diskus mit dem schwachen Wurfarm schwingen.

Station 2: Den Diskus hochwerfen**Material:** 1 (Gummi-)Diskus/1 Tennisring pro Person**Aufgabe:** Haltet den Diskus mit einer Hand. Schwingt ihn vor den Körper nach vorn oben. Lasst ihn über den Zeigefinger in einer Vorwärtsdrehung los, sodass er sich in der Luft wie ein Rad senkrecht dreht und auf der Kante auf dem Boden landet.**Beachtet:** Achtet auf den richtigen Griff des Diskus'.**Variationen:**

- Den Diskus mal weniger und mal mehr über den Zeigefinger andrehen.
- Den Diskus mit dem schwachen Wurfarm hochwerfen.



M 12 Diskuswurf aus der 4/4-Drehung

Material: 1 (Gummi-)Diskus pro Person



Grundposition:

- Anschwung des Diskus'.
- Halten des Diskus' hinter dem Körper.
- Einleiten der Drehung mit dem linken Fuß.
- Aufsetzen des rechten Fußes.
- Aktives Weiterdrehen über rechts.
- Wurfarm lange hinten halten.
- Aufsetzen des linken Fußes.
- Dreh-Streck-Bewegung des Körpers.
- Abwurf des Diskus' (Rotation des Diskus' über den Zeigefinger einleiten).

Aufgabe: Führt folgende Übungen aus: Werft ...

... den Diskus aus der 4/4-Drehung.

... den Diskus mit eurem schwachen Wurfarm aus der 4/4-Drehung.

... mit anderen Schleudergeräten (z. B. Wurftasche, Schleuderball), wenn euch die Übung mit dem Diskus schwerfällt oder nicht genügend Diskusscheiben zur Verfügung stehen.



Sicherheitshinweise:

- Werft nur auf das vereinbarte Signal hin und holt die Wurfgegenstände auch erst auf Kommando zurück.
- Die wartenden Personen stehen hinter dem Sicherheitsnetz bzw. Fußballtor.



Hinweise:

- Haltet den Wurfarm während der 4/4-Drehung lange weit hinter dem Körper („schleppender Wurfarm“).
- Die Drehung des Diskus' erfolgt durch das Abrollen über den Zeigefinger.

Christian Gustedt, © RAABE