

Werfen

PRAXIS IN BEWEGUNG

4 Altersgerecht werfen

Schlagwurf lernen in der Grundschule

FRANK HAMANN

9 Werfen und Fangen im Wasser

Eine Schwimmereinheit der besonderen Art

DAMIR PLEŠNIK

14 Wurfwettkämpfe für draußen

Zapfenduell, Frisbee-Dart & Co.

JULIEN ZIERT 

18 Werfen im Basketball

Übungsformen & Spiele für Motivation & Bereitschaft

ANDREAS GOCKENBACH 

26 Flieg, Ufo, flieg!

Diskuswerfen in der Schule

JANA BERGMANN 

Im Abo enthalten:
**Praxis in Bewegung
Sport & Spiel**

So erhalten Sie Zugang
zur digitalen Ausgabe:
[www.friedrich-verlag.de/
digital/](http://www.friedrich-verlag.de/digital/)



Zum Download in der Webapp: Material zu den
Beiträgen der Seiten 14, 18, 26

Foto: DHB-Rahmentrainingskonzeption



4

Schon in der Grundschule ist Werfen ein Thema, zum Beispiel bei verschiedenen Spielen wie Völkerball. Dieser Beitrag will aufzeigen, wie sich der Schlagwurf in der Grundschule altersgerecht einführen, verbessern und im Spiel einsetzen lässt.

Foto: Damir Plesnik



9

Sich im Schwimmunterricht freudvoll bewegen, die Schüler:innen ihrem Leistungsniveau entsprechend herausfordern und möglichst alle einbinden: Diese Ideen stehen hinter dieser besonderen Wassereinheit: Mini-Wasserball.

Foto: Julien Ziert



14

Werfen geht nicht nur mit klassischen Wurfgeräten. Auch Gummistiefel oder Tannenzapfen eignen sich hervorragend dafür. Diese (und auch klassische Bälle) sind in diesem Text Teil verschiedener kreativer Wurfwettkämpfe für draußen.

Material im
Mittelteil

MAGAZIN

FORSCHUNG IN BEWEGUNG

30 weiblich – muslimisch – sportengagiert
 Interview mit Dr. Natalia Fast

SPIELE SPIELEN

32 Das Spiel „Hölle“
 Spielerisch Werfen, Passen, Fangen üben, mit Möglichkeit zur Mitgestaltung
 RALF NAUMER | KIARA WAGNER

APP

34 „Viana – Videoanalyse“
 App zur Bewegungserkennung im Einsatz beim Feinschliff im Kugelstoßen
 DAVID THALE | PHIL JOST-WESTENDORF

36 VORGELESEN

BÜCHER/NEUVORSTELLUNGEN

38 Lernen und Bewegen
 Neuerscheinungen und Bücher zum Heftthema
 ANNE-CHRISTIN ROTH | NADINE GERTSCH

39 VORSORTIERT

40 VORSCHAU · IMPRESSUM

Machen Sie mit!
 Wir freuen uns über Ihre Beitragsideen.
 Die kommenden Heftthemen finden Sie hinten im Heft (S. 40).

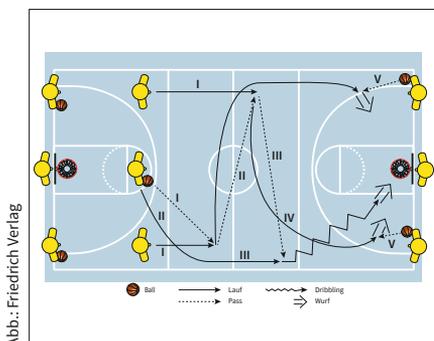


Abb.: Friedrich Verlag

18

Es kommt im Basketball darauf an zu werfen, Treffen ist Nebensache – so ließe sich der Grundgedanke dieses Beitrags zusammenfassen. Und zum Werfen wird hier mittels Variation der Zählweise und dem Einsatz von Extrabällen motiviert.



Foto: Jana Bergmann

Material im Mittelteil

26

Der Diskuswurf ist technisch anspruchsvoll, eröffnet den Schüler:innen aber eine weitere Facette in der Vielfalt der Wurfbewegungen. Dieser Text zeigt auf, wie sich der Diskuswurf in der Oberstufe einführen lässt – und startet zunächst mit Fahrradreifen bzw. -mänteln.



Foto: Ralf Naumer

32

Das Entwicklungsspiel „Hölle“ eignet sich, um spielerisch Werfen, Passen und Fangen zu üben – kombiniert mit Bewegungsfreude und viel Spaß. Denn auf Basis der Grundregeln entwickeln die Lernenden das Spiel mit.