



Gerader Wurf

Vielseitiges Werfen mit dem Ball



Werfen gehört zu den Grundlagen jeder Bewegungserziehung. Eine wichtige Aufgabe ist es, Gelegenheiten und Situationen zu schaffen, in denen Schülerinnen und Schüler spielerisch angeregt fühlen, ihre Wurf Fähigkeiten zu erproben. Der Schlagwurf (Schlagbewegung mit Unterarm und Hand) kann von Anfang an im Mittelpunkt stehen. Er stellt eine elementare Wurftechnik dar (gerader Wurf) und ist die Grundlage vieler Schlag- und Schlagtechniken im Sport.

► [Wurfspiele | Speer](#)



Würfe aus der **Wurfauslage** (Gegenbein vorn) sollten immer wieder systematisch geübt werden. Eine gute Übung stellt das Ballanreichen in den gestreckten Wurf dar.

► [Bewegungsbeschreibung/-analyse Schlagwurf](#)

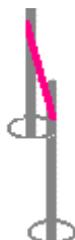
Werfen über Hindernisse



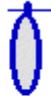
Das Werfen über Zauberschnüre, Baubänder oder natürliche Hindernisse ist für Schüler oft eine Herausforderung als Techniktraining oder einfaches Weitwerfen.

Abstände und Wurfmaterialien können dabei variabel gewählt werden.

► [Schlagwurf mit](#)



Zielwerfen



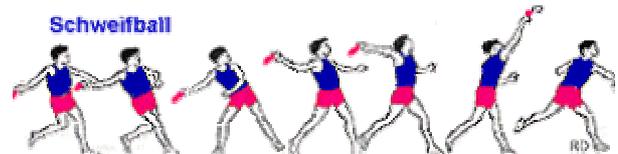
Wurfziele können auf unterschiedliche Weise eingerichtet werden. Der Reiz, ein bestimmtes Ziel zu treffen ist oft höher als eine bestimmte Weite zu erreichen, wobei eine Verbindung von beiden Elementen durchaus attraktiv ist.

In der Halle bietet ein Tor, ein Kasten, ein Trennvorhang oder eine Wand gute Möglichkeiten, Wurfziele (Zeitungen, Bilder) mit Klebefilm zu befestigen.



Hütchen, Pappkartons, Eimer, Reifen etc. können natürlich ebenfalls benutzt werden

Werfen mit dem Schweifball



Schweifbälle kann man z. B. aus Tennisbällen und Baustellenband herstellen. Dafür wird der Tennisball ca. einen Zentimeter aufgeschnitten und das mit einem starken Knoten versehene Baustellenband hineingedrückt.

Das Band sollte etwa 40 cm lang sein. Der effektvolle Flug des Schweifballes fordert zu vielfältigen Wurfvariationen heraus. Selbst das Hin-und-Her-Werfen ist hier interessant. Hindernisse, gespannte Schnüre (Baubänder) etc. machen das Werfen noch interessanter. Auch [Brennball](#) mit seinen vielfältigen Variationsmöglichkeiten kann hier gut eingesetzt werden.

Wurfspiele

Zur Vielfalt des Werfens gehören die [Wurfspiele](#), z.B. verschiedene [Treibballspiele](#).

Wurfstaffeln

Werfen kann auch in Staffelform oder in Kombination mit Laufen, z.B. als [Biathlonstaffel](#).

[▶ zurück](#)



[Übersicht](#) | [Unterrichtsmaterialien](#)