

Rotationswürfe

Rahmenbedingungen

Dauer 75 Minuten

Niveau

Schulstufe

TeilnehmerInnen 16 Teilnehmer

Umgebung Turnhalle

Rotationswürfe entdecken, Rotationswürfe vielfältig erleben, Knotenpunkte des Diskuswerfens lernen
Übungssammlung, von mobilesport.ch und youtube

Lernziele

Kommentar

Einstieg

Dauer	Thema	Kommentar	Material
	Werfen: Reihenbild Diskuswurf Eine Anleitung zum Diskuswurf in Wort und Bild: Anschwingen, Drehsprung, Spannungsaufbau und Abwurf als Serienbilder mit Erklärung.	Bilder auf mobilesport.ch	

Hauptteil

Dauer	Thema	Kommentar	Material
	Leichtathletik – Diskus: Zick-Zack-Lauf In dieser Lauf-Übung wird die 2/2-Drehung in vielfacher Abfolge geübt. Dabei gewinnen die Jugendlichen immer mehr an Orientierungssicherheit.		
	Für Kinder – Leichtathletik: Lektion 23 «Vom Drehwerfen zum Diskuswurf» In dieser Lektion wird vom «Drehwerfen» auf die Form «werfen aus einer ganzen Drehung» hingearbeitet. Es kommt zum ersten Kontakt mit dem Diskus.	Mobilesport.ch	
	Für Kinder – Leichtathletik: Lektion 9 «Drehwerfen» In dieser Doppel-Lektion wird das Drehen und das anschliessende Werfen aus dem Gleichgewicht spielerisch geübt.	Mobilesport.ch	
5	https://www.youtube.com/watch?v=Ajn3Dwk8bCQ	Mit dem Medizinball	

Ausklang

Dauer	Thema	Kommentar	Material
-------	-------	-----------	----------