

# KiTu WEITERBILDUNGSKURS VOM 10.11.2007



## Leichtathletik – Das Werfen

### Aufwärmen :

- im Schneidersitz, Hände auf den Knien, mit dem Becken kreisen
  - auf dem Rücken liegen, Arme von sich gestreckt, Knie einmal links, einmal rechts ablegen
  - auf dem Rücken liegen, Arme strecken, Beine angewinkelt, an Gesäss drücken um sie zu heben.
- Halten
- im Schneidersitz, rechte Hand flach daneben auf dem Boden, und die linke, gegen den Himmel gestreckte Hand gegen rechts beugen ohne den rechten Arm anzuwinkeln sondern ihn ausgleiten zu lassen.
  - im Schneidersitz, rechte Hand hinter der linken auf's rechte Knie legen (Drehung.)
  - sitzen, rechten Fuss auf Aussenseite des linken Beins gut abstellen, linkes Bein anwinkeln und dann rechtes Knie mit der linken Hand halten. Rechte Hand gegen den Himmel strecken und gegen links beugen (öffnen)
  - auf Bauch liegen, Arme nach vorne gestreckt, gleichzeitig anheben, Füße bleiben am Boden
  - dasselbe indem Arme und Beine gleichzeitig angehoben werden
  - auf dem Bauch, Arme am Körper

### Hauptteil :

- Stufenbarren auf verschiedenen Höhen einstellen, sich mit der linken Hand am tiefer eingestellten Holmen halten und Ball über den höheren Holmen werfen. Hand wechseln.
- kleines Teppichstück oder Kastenoberteil der Länge nach auf den Boden legen. Start mit beiden Füßen zusammen, dann vorwärts springen mit links, rechts, links um Ball zu werfen. Man hört ein „tam ta tam“.
- 3 Reifen in eine Reihe legen. Start beide Füße zusammen, rechten Fuss in den 1. Reif, linken Fuss in den 2. Reif (Rückwärtsrotation), den rechten Fuss in den 3. Reif und werfen.
- Reif am Schwedenkasten aufhängen und von rechts nach links schwingen lassen. Die Kinder zielen in dessen Mitte währenddem der Reif sich bewegt.
- 2 Kinder halten einen Reif und ein drittes zielt mit Abprall durch den Reif.
- 1 Medizin-Ball auf eine Linie stellen und mit Tennisbällen danach werfen, um ihn vorwärts zu bewegen.
- Kastenoberteil der Länge nach an die Wand stellen. Sich mit geschlossenen Füßen setzen, Ball in der Hand: plötzlich aufstehen und auf Wand zielen.

### Spiel : 1

- Viereck formen mit 4 Bänken, darin befinden sich alle Arten von Bällen.
- 2 Mannschaften stehen sich gegenüber : eine leert und die andere füllt wieder auf.
- 4 Kinder befinden sich innerhalb des Vierecks und werfen alle Bälle in die Halle hinaus, die anderen holen die Bälle und bringen sie zurück ins Viereck.
- (Verbesserte Version: 6 Kinder bleiben nahe den Bänken in Reifen und erhalten die Bälle von den andern Kindern. NUR SIE dürfen die Bälle ins Viereck zurückwerfen.

### Spiel : 2

- um spielerisch aufzuräumen werden die Ballbehälter so aufgestellt, dass Mannschaften geformt werden können (3 oder 4 ) im X. Ziel des Spiels ist, dass jede Mannschaft die vor ihr liegenden Bälle in die Kisten räumt.

### Ausklang:

- kleines Orientierungsspiel, liegend mit geschlossenen Augen.