

LAUF-WURF-BIATHLON

LAUFEN UND WERFEN WETTKAMPFORIENTIERT INSZENIEREN



ZEIT: pro Spielrunde ca. 8-10 Minuten



MATERIAL: mind. 32 Wurfobjekte (z.B. Sandsäckchen, Tennisbälle, Wurfballs, etc.)
4 Kästen
2 Bänke
Hütchen oder Stangen zur Markierung der Lauf- und Strafrunde.



VARIANTE: siehe Seite 2

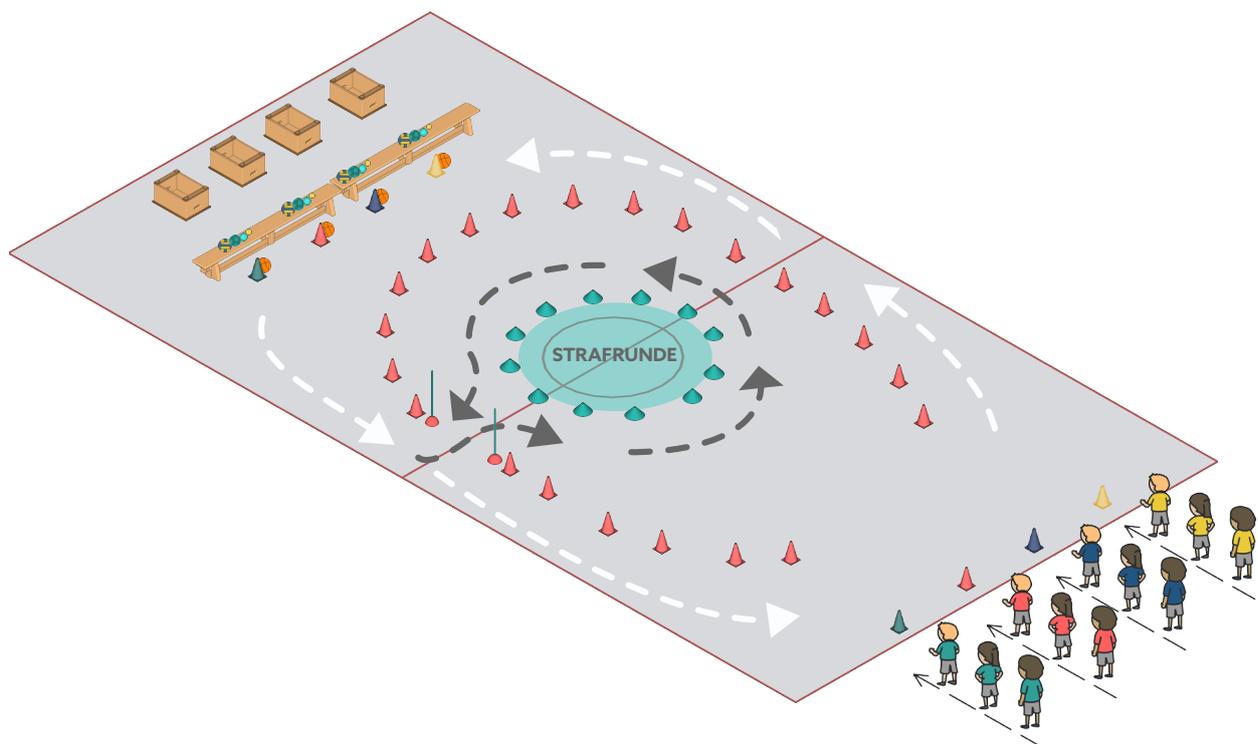


SPIELBESCHREIBUNG:

Es werden gleich große Teams (je nach Gruppen- und Klassengröße 3 bis 5 Teams) gebildet. Nach einem Startsignal startet die/der erste Läufer/in, läuft zum Wurfmaterial, nimmt sich ein Wurfgerät und wirft dieses in einen Kasten. Wird getroffen, bleibt das Wurfgerät im Kasten. Gelingt der Treffer nicht, muss das Wurfgerät zunächst zurückgeholt werden, im Reservoir abgelegt und auf dem Rückweg eine Strafrunde gelaufen werden, bevor das nächste Teammitglied starten darf. Ziel ist es, möglichst schnell acht Wurfgeräte in einen kleinen Kasten (oder Bananenkarton, Reifen) zu werfen. Gewonnen hat die Mannschaft, die innerhalb einer vorgegebenen Zeit die meisten Treffer erzielt oder zuerst alle Wurfgeräte im Kasten hat.

DIDAKTISCH-METHODISCHE ASPEKTE:

- Kleine Mannschaften wählen, damit keine langen Wartezeiten entstehen.
- Kurze Laufstrecken wählen, um das schnelle Laufen zu fördern.
- Schwache Laufleistungen können von guten Werferinnen und Werfern kompensiert werden.
- Die Strafrunde sollte nicht allzu lang gewählt werden, um Wartezeiten zu reduzieren.
- In 2er-Teams laufen, dabei kann abwechselnd oder gleichzeitig gelaufen werden.

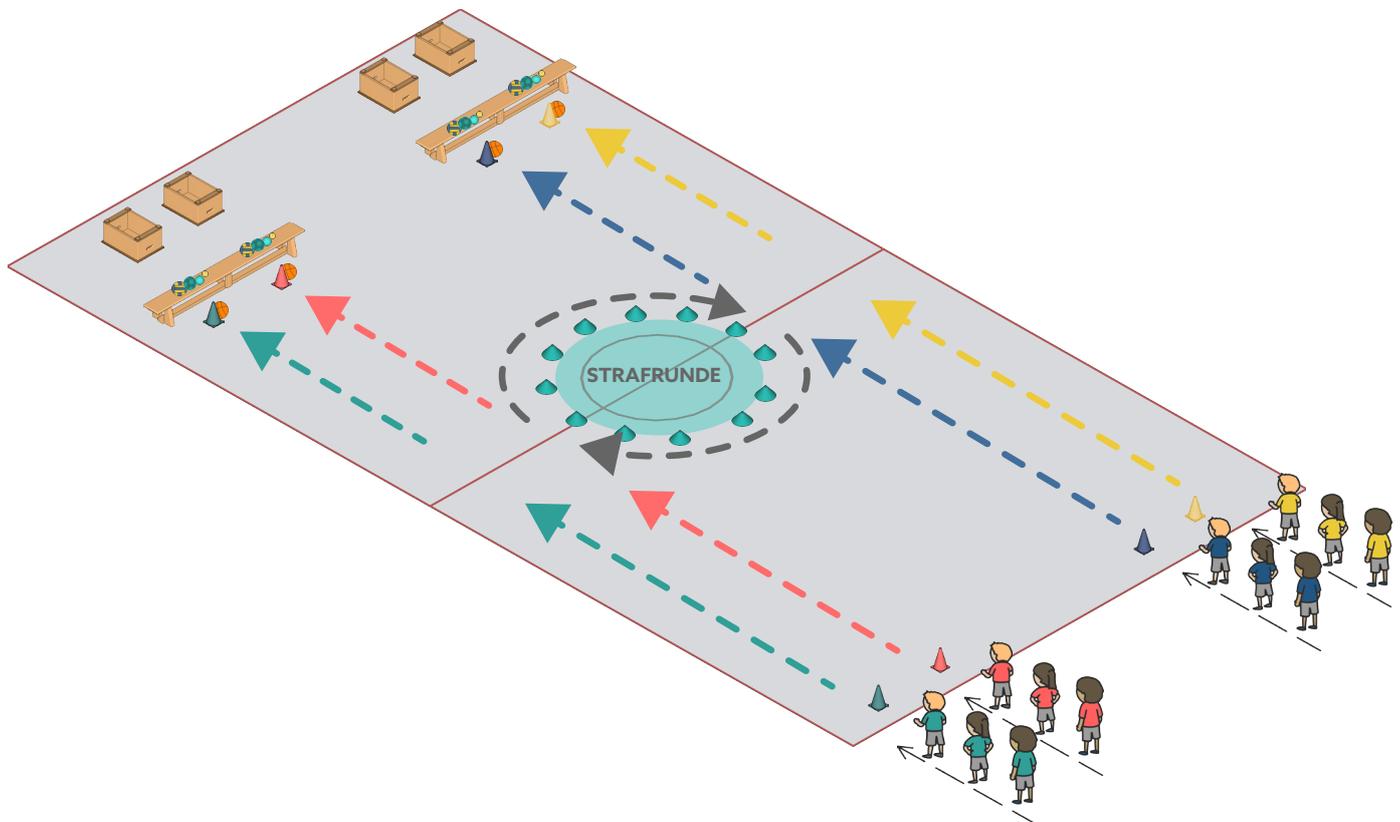




VARIATIONEN

- Laufstrecke verändern (z. B. Hindernisse wie Block oder Bananenkisten zum Überspringen oder Über-/Umlaufen).
- Wurfziel verändern (z. B. pro Team 5 Hütchen, die wie beim Dosenwerfen von einem großen Kasten geworfen werden müssen).
- Unterschiedliches Wurfmaterial (Bierdeckel, Bälle, Wurfheuler, Sandsäckchen) wählen (Flugeigenschaften und emotionales Beziehungsgefüge* zum Wurfgerät werden verändert).
- Treffen die Läuferinnen oder Läufer nicht, müssen alle Teammitglieder eine Strafrunde laufen (Spielvariationen ab SEK 1 geeignet, für die Grundschule aufgrund der Schuldzuweisung ungeeignet).
- Statt im Rundlauf zu laufen, kann alternativ auch auf **gerader Strecke** gelaufen werden (siehe Aufbau 2), dadurch wird das Spielfeld für die Lernenden überschaubarer. Wir schlagen es als Variante für kleine Hallen vor.

ALTERNATIVER AUFBAU - GERADE STRECKE





WEITERE VARIATIONEN

LIEGEN UND WERFEN:

von Doris Berg und Robert Zimmermann

Zur Steigerung der Attraktivität kann eine zusätzliche Liege-Wurf-Station eingebaut werden. Dabei haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, realitätsnah das Liegend- und Stehend-Schießen der Ausgangssportart nachzuempfinden.

Für die Wurfstation im Liegen werden pro Team ein Matte, 3-5 Pylonen und die gleiche Anzahl an Bohnensäckchen in der entsprechenden Farbe aufgebaut. Eine Erhöhung der Station (z. B. durch eine Bank) ermöglicht das Um- bzw. Runterfallen der Pylonen. Ohne eine Erhöhung könnte es passieren, dass ein Treffer das Ziel nur verschiebt.

Die Wurfstation im Stehen umfasst pro Team einen umgedrehten kleinen Kasten, 3-5 Wurfgeräte (Bohnensäckchen, Ringe, Schwämme...) und jeweils einen Reifen (Alternative: Fahrradmäntel - reduzieren die Rutschgefahr).

Nach dem Startsignal begeben sich die Ersten jeder Gruppe auf die Laufrunde und zur ersten Wurfstation. Dort versuchen sie, die 3-5 Gegenstände im Ziel unterzubringen. Nach den Würfungen muss der „Schießstand“ gereinigt und alle Gegenstände zurück in den Reifen oder auf die Matte gelegt werden. Jeder „Fehlschuss“ bringt den Spielenden eine Strafrunde ein, die sie zunächst abarbeiten müssen, bevor es zurück auf die Strecke und zur 2. Wurfstation geht. Dort angekommen gelten die gleichen Regeln. Um lange Wartezeiten zu vermeiden, dürfen die 2. Spielenden jedes Teams starten, wenn die Vorgegangenen die erste Wurfstation „gereinigt“ haben.

Gespielt werden kann...

- ... nach Zeitvorgabe:
 - Welches Team erzielt die meisten Treffer in 5 Min.?
 - Welches Team schafft die meisten Durchgänge in 5 Min.?
- ... nach Durchgängen:
 - Welches Team ist nach 2 Durchgängen als Erstes im Ziel?
- ... nach Treffern:
 - Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer? ▷ mehrere Wurfgegenstände notwendig!



**SPIELPHASE UNTER EINER OBJEKTEMPATHISCHEN PERSPEKTIVE**

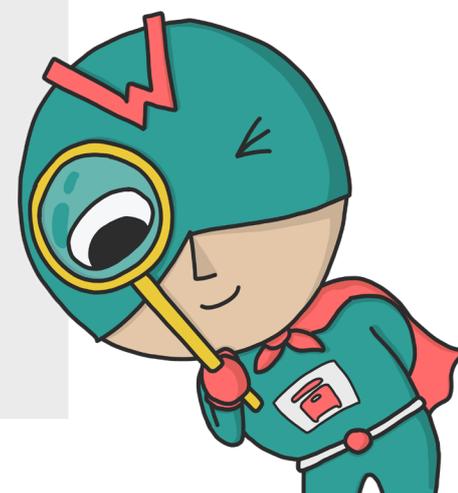
- Variante 1: „Wirf mit einem Wurfgerät, das du magst!“
- Variante 2: „Wirf mit einem Wurfgerät, das du nicht magst!“

Beide Varianten können im Sinne der Objektempathie im Unterricht thematisiert werden. Impulsfragen helfen den Kindern, ihre Gefühle zu erkennen, zu verbalisieren und zu reflektieren. Bevor ein Wurfmaterial eingesetzt wird, kann man in kleinen Experimenten das Gerät aus und mit unterschiedlichen Blickwinkeln und Zugängen kennenlernen und somit positive Annäherungsschemata anbahnen. Beispielsweise können Kinder aus der Gruppe ihre positiven Gefühle den anderen Kindern mitteilen, Tipps zum „richtigen“ Umgang geben und mit ihnen gemeinsam das Gerät werfen, schleudern, stoßen...

EXKURS: OBJEKTEMPATHIE

Im Sportunterricht wird täglich eine Vielzahl an Spiel- und Sportgeräten eingesetzt. Bereits der Anblick oder die Begegnung mit einem Gerät löst bei Schülerinnen und Schülern eine emotionale Reaktion aus. Das Konzept der Objektempathie kann dabei eine Lösungshilfe sein, wenn es darum geht, die persönlichen emotionalen Erfahrungen im Umgang mit Spiel- und Sportgeräten für den Lernprozess zu nutzen. Ein Sportunterricht unter einer objektempathischen Perspektive sensibilisiert Schülerinnen und Schüler für ihre Gefühlswahrnehmung, ihre Gefühlsreflexion und -verarbeitung

vgl. Roland Ullmann (2019). *Lust auf Bälle, Barren, Bodenmatten. Objektempathie in der Sportunterrichtspraxis*. Heidelberg: Springer.

**i IMPRESSUM**

© WIMASU GmbH 2020 (Version 1.1)
Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

✍ DOKUMENT ZITIEREN

Dominik Genkinger (2019). *Lauf-Wurf-Biathlon*
Zugriff am DATUM unter
<https://wimasu.de/lauf-wurf-biathlon/>

Haftungsausschluss

Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen. Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jeder Nutzer muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.

👤 DER AUTOR

Dominik ist Grundschullehrer mit dem Schwerpunktfach Sport. Zudem ist er als Referent für die Unfallkasse Baden-Württemberg tätig und Mitorganisator der jährlich stattfindenden Heidelberger Sportlehrer Innen-Fortbildung im Oktober.

**KLICK' HIER & FOLGE UNS!**

wimasu.de

Wir machen Sportunterricht.

**WIMASU**