

Wurf & Stoß: Stoßen

Individual-
sportarten

Vorbemerkungen / Ziele

Auf die Disziplin Kugelstoß reduziert bereitet das Stoßen Kindern in Verein und Schule häufig wenig Vergnügen. Die bei den Schlag- und Drehwürfen der Leichtathletik durch attraktive Geräte möglichen Effekte finden sich beim Stoßen nicht wieder. Dennoch kann das Stoßen in Vereinsgruppen und Schulklassen Spaß bereiten: Wichtig ist das richtige Gerät in Kombination mit motivierenden Aufgabenstellungen. Als Geräte sollten entsprechend dem Kraftniveau und den Körperabmessungen der Kinder kleine Bälle mit einem Gewicht zwischen 1 - 2 kg zum Einsatz kommen. Motivation entsteht durch das Lösen von Bewegungsaufgaben, Varianten der Bewegungsaufgaben (Stoßen auf ein Ziel = Genauigkeit, auf Weite = kraftvoll oder auf Risiko) sowie durch das Einbinden dieser Übungen in Mannschaftswettspiele oder -wettkämpfe. Die nachfolgenden Übungsbeispiele lassen sich anwenden: a) isoliert als Bausteine in Kombination mit anderen Unterrichtsinhalten zur Festigung einzelner Lernschritte in der methodischen Entwicklung des Stoßens, b) aufeinanderbauend zur gezielten methodischen Entwicklung des Stoßens vom beidbeinigen Frontalstoß bis hin zum Stoßen aus der rückwärtigen Auftaktbewegung. Sowohl beim Einsatz von schweren Bällen (z.B. Medizinbällen) und besonders beim Einsatz von Kugeln sind die einschlägigen Sicherheitsvorkehrungen zu beachten.

Zeit:

45 - 60 Minuten

Teilnehmer/innen:

Kinder im Altersbereich von 10 - 12 Jahren

Material:

40 ausgediente Fahrradreifen, 10 - 15 Medizinbälle 1 - 2 kg, 4 Ständer und gut sichtbare Schnur oder Varioelastiband für die Höhenorientierung, evtl. Kästen zur Sicherung der Ständer, vier Langkästen und vier kleine Kästen, Schnur oder Klebeband zur Markierung von Zonen.

Ort:

Sporthalle



Stundenverlauf / Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

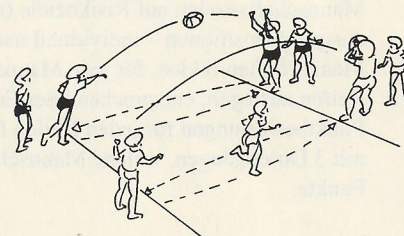
Aufwärmen

- **Stoßen mit Nachlaufen:** In Dreiergruppen (gleich kräftig), pro Gruppe ein Medizinball, Aufstellung: jeweils zwei Partner (A,C) stehen dem Dritten (B) in vier bis sechs Meter Entfernung frontal gegenüber (Verkehrshütchen, Hallen- oder Bahnmarkierung), der Medizinball befindet sich bei der Zweiergruppe. Der Ball wird von Partner A frontal zu Partner B gestoßen, direkt nach dem Stoß läuft A dem Ball hinterher, B fängt zwischenzeitlich den Ball, stößt ihn zu C und läuft dem Ball ebenfalls hinterher, C fängt und stößt wiederum zu A, der nun die ursprüngliche Position von B eingenommen hat. Die Mitglieder der Dreiergruppe wechseln kontinuierlich ihre Positionen während sie sich den Ball zustoßen.
- **Rettungsinsel:** Ein Spiel, bei dem man als Spielleiter /in zunächst etwas rechnen muß. Es werden so viele kleine Kästen am Rand des Spielfeldes aufgestellt, wie sich komplette Fünfergruppen bilden lassen. Alleine gehen die Fänger auf Fang. Jedes abgeschlagene Kind faßt den Fänger an der Hand zu einer Kette. Sobald eine Kette fünf Kinder umfaßt, ruft die Gruppe laut: „Rette sich, wer kann!“ Alle Gruppen lösen sich auf, und die Kinder versuchen, sich auf die Kästen („Rettungsinseln“) zu retten. Diese dürfen aber nur von fünf Kindern besetzt werden. Die übriggebliebenen Kinder werden zu Fängern, und das Spiel beginnt von neuem.

Absichten / Gedanken

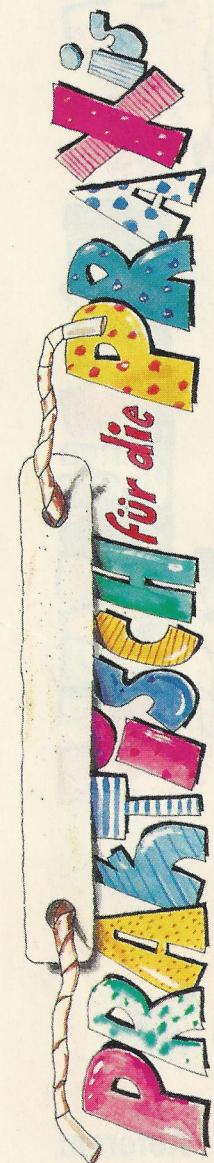
- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

- Je nach Kraft die Entfernung variieren, der Abstoß nach oben (Ganzkörperstreckung) wird durch den Einsatz einer Höhenorientierung (gut sichtbare Schnur, Band, Fußballtor) erzwungen. Varianten: aus dem Sitzen (beidarmig), dem einseitigen Kniestand, dem Seitstand (jeweils einarmig) stoßen, um zu erfahren, wie stark die Beine an der Stoßbewegung beteiligt sind. Wettspiel zum Schluß des Aufwärmens: Welche Gruppe kann den Ball innerhalb von drei Minuten am häufigsten wechseln lassen?



10/97

Leichtathletik



PRAXIS für die PRAXIS

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

Schwerpunkt

Entwicklung der rückwärtigen Stoßtechnik

(60 min = 3 x 20 min)

- Stoßen aus dem Seitstand auf ein hohes Ziel: In unterschiedlicher Höhe Reifen oder Fahrradreifen an der Wand befestigen und aus unterschiedlichen Entfernungen in Zweier- oder Dreiergruppen auf dieses Ziel stoßen lassen. Ausgangsposition seitlich zur Stoßrichtung = Gegenschulter in Stoßrichtung, Füße etwas über Schulterbreite (linker Fuß etwas hinter die Schulterachse versetzt), das Bein der Stoßseite ist leicht gebeugt. Der Stoß wird durch kräftigen Abdruck des Beins eingeleitet, der Körper mit einer Drehung und gleichzeitigen Streckung in Stoßrichtung gebracht, der Ausstoß erfolgt durch kräftige Armstreckung.
- **Stoßen aus dem Seitstand mit Angehritt** (Abpraller in Zonen): Abpraller in Zonen lassen sich nur mit kräftigeren Stößen erreichen. Der Ausstoßbewegung wird deshalb eine Vorbeschleunigungsphase vorangeschaltet. Rechtshänder setzen das linke Bein einen Schritt seitlich in Stoßrichtung voran, ziehen das rechte Bein schnell nach; sobald der Fuß des rechten Beines sicheren Bodenkontakt hat, wird das linke Bein etwas über die Stoßrichtung hinaus auf den Boden gesetzt. Gleichzeitig beginnt mit der kräftigen Streckung des Standbeins der Ausstoß (s.o.).
- **Stoßen aus dem rückwärtigen Stand mit Angehritt** auf Kästen: Noch kräftiger kann die Stoßbewegung gelingen, wenn die Vorbeschleunigungsphase durch die rückwärtige Position verlängert wird. Ausgangsposition: Körper rücklings zur Stoßrichtung, flacher rückwärtiger Schritt mit links in Stoßrichtung, schnelles Nachziehen des Stoßbeins, danach s.o., aber 1/2 Drehung zur Ganzkörperstreckung.

Ausklang (15 min)

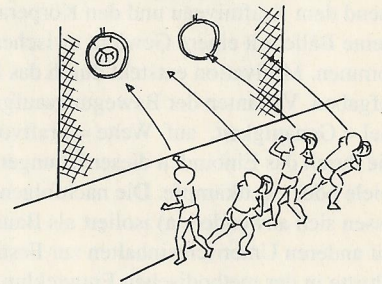
- **Risikostößen:** Eine direkte Rückmeldung über die eigene Leistungsfähigkeit erzeugt immer Motivation (s.o.) Nicht jedes Kind ist jedoch zum Stoßen talentiert: Entsprechend der körperlichen Entwicklung und/oder des Lernfortschrittes bleiben starke Leistungsunterschiede sichtbar. Stoßen mit Risiko kann aber für alle Könnensstufen Erfolgeerlebnisse anbieten

Mannschaftsstoßen auf Risikoziele (aus unterschiedlichen Ausgangspositionen – individuell nach Könnensstufe): zwei Mannschaften bilden, für jede Mannschaft das Stoßfeld mit Reifen auslegen, entsprechend der Entfernung oder zufällig Punktbewertungen für jeden Reifen festlegen. Wettbewerb mit 3 Durchgängen, welche Mannschaft erzielt die meisten Punkte.

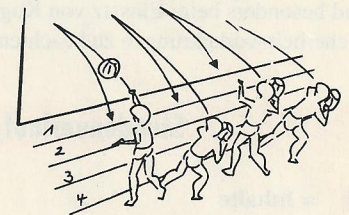
Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

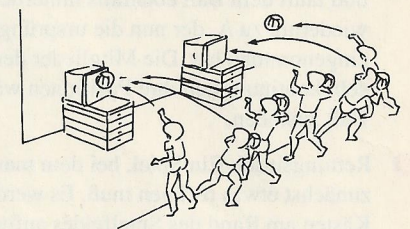
- *Der Stoß gelingt kraftvoller und genauer, wenn sich der Ellbogen des Stoßarms hinter der Stoßhand befindet (Oberarm rechtwinklig zum Oberkörper), Wettspiel: Welche Gruppe erzielt die meisten Treffer in 4 Minuten?*



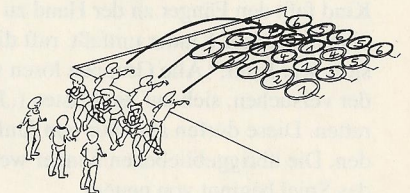
- *Wiederum in Zweier- oder Dreiergruppen rechts und links üben lassen, Wettspiel: Welche Gruppe erzielt die meisten Punkte?*



- *In Vierer- bzw. Fünfergruppen üben lassen, sichere Abstände zwischen den Gruppen entsprechend der Stoßweite wählen, Medizinbälle gemeinschaftlich auf Kommando zurückholen. Jeder der stößt muß sich vor dem Stoß vergewissern, daß die Stoßrichtung frei ist. Beim Einsatz von richtigen Kugeln Ziele wählen, die kaputtgehen dürfen (z.B. Bananenkartons).*



- *Reifen mit Bändern zu Ketten oder Netzen zusammenbinden*



Autoren:
Uwe Mäde,
Hans-Joachim
Scheer