

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 62

**Artikel:** Werfen Kids  
**Autor:** Gentsch, Nicola / Weber, Andreas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992358>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

P 516.486

# Werfen Kids

mobile  
praxis

# 62

BASPO & SVSS

Sto.



Die Leichtathletik überzeugt mit einem vielfältigen Bewegungsrepertoire. Gerade im Kindesalter ist es enorm wichtig, dass viele verschiedene Bewegungsabläufe erworben und trainiert werden. Nach dem Auftakt mit «mobilepraxis» Laufen Kids (Nr. 56) und der weiterführenden Broschüre Springen Kids (Nr. 60) erfahren Sie nun zum Abschluss der Trilogie alles Wissenswerte über das Werfen und Kräftigen mit Kids.

Autoren: Nicola Gentsch, Andreas Weber

Redaktion: Raphael Donzel

Fotos: Daniel Käsermann; Zeichnungen: Nicola Gentsch; Layout: Monique Marzo



mobilepraxis ist eine Beilage  
von «mobile», der Fachzeitschrift  
für Sport.

Leserinnen und Leser können  
zusätzliche Exemplare  
von «mobilepraxis» bestellen:  
• Fr. 5.–/€ 3.50 (pro mobilepraxis)

Einsenden an:

Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

Die Ureinwohner warfen ihre von Hand angefertigten Speere, um ihre Beute zu erlegen. Für sie war das gezielte Werfen lebensnotwendig. Diese existentielle Komponente kommt dem Werfen heute nicht mehr zu, trotzdem spielt es in verschiedenen Sportarten eine leistungsbestimmende Rolle. So zum Beispiel in der Leichtathletik, im Handball oder im Baseball. In der Leichtathletik treffen wir den geradlinigen Wurf, das Drehwerfen und das Stossen an. Trotz vieler Ähnlichkeiten der Wurfdisziplinen hat jeder Wurf seine eigenen Herausforderungen. Das Drehwerfen, das eine Aneinanderreihung koordinativer Höchstleistungen abverlangt, bereitet den Kids riesige Freude. Nützen Sie dies aus, um neben der Grundkräftigung vor allem die koordinativen Kompetenzen der Kids zu schulen.

### Ganzheitliche Ausführung

Im Wurfbereich ist es wichtig, möglichst die ganze Bewegung auszuführen: Denn was nützt ein perfekter Standwurf, wenn die korrekte Wurfauslage (im Gleichgewicht) mit dem Anlauf gar nie erreicht wird? Ein isoliertes Üben von Standwürfen ist demnach auf der Kids-Stufe wenig sinnvoll. Es ist also angezeigt, Wurfübungen mit Sprüngen und Laufformen zu kombinieren. Das Training wird dadurch abwechslungsreicher und interessanter. Werfen und Springen haben viele Kernbewegungen gemeinsam

(z.B. Ganzkörperstreckung, Rhythmisierung). Die Schnelligkeit, die bei Sprints gefördert wird, kommt direkt dem Wurf zugute. Somit ist diese Kombination sinnvoll, wenn die Zielsetzung «weit werfen» heisst.

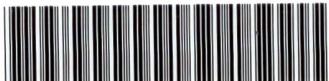
### Beidseitig trainieren

Kinder sollten Wurfbewegungen von Beginn an mit beiden Armen erlernen. So brauchen sie beide Hirnhälften und fördern die Feinmotorik. Zudem ist es wichtig, die Rumpfkraft in Form von stabilisierenden Übungen bereits früh zu trainieren, damit die Kraft aus den Beinen optimal über den Rumpf und den Armen in das Wurfergät übertragen werden kann.

### Die Herausforderung der Intensität

Wegen des grossen Bewegungsdrangs von Kindern, müssen sie während einer Lektion möglichst durchgehend beschäftigt werden. Somit sind Organisationsformen angezeigt, die eine hohe Wurfanzahl in kurzer Zeit gewährleisten: Hin und her stossen von Medizinbällen, Tennisbälle an die Wand werfen und direkt wieder fangen oder Schleudern von vielen verschiedenen Gegenständen in kurzer Zeit sind geeignete Übungen. Auch Postenarbeit führt zur Steigerung der Intensität, bei dem der Leiter beim Hauntnosten Individualkorrekturen vornehmen kann.

ETH-Bibliothek



EM000006756788

# Sich nicht in Details verlieren

Über 10 verschiedene Disziplinen mit zum Teil sehr komplexen Bewegungsabläufen erschweren es dem Beobachtenden in meist nur einem Bruchteil einer Sekunde eine Bewegungsabfolge richtig zu beobachten, zu beurteilen und dem Lernenden eine Rückmeldung zu geben.

Eine Hilfestellung hierfür ist das Fokussieren auf die wesentlichen, letztlich auch leistungsbestimmenden Elemente, die für die verschiedenen Wurfdisziplinen relevant sind – die Kernelemente. Weniger wichtige Elemente sollten erst geschult werden, wenn die Kernelemente bereits gut ausgeprägt sind. Der Vorteil im Wurfbereich besteht darin, dass alle Wurfdisziplinen eine sehr enge Bewegungsverwandschaft aufweisen und die Kernelemente somit nahezu dieselben sind.

Spielformen und Übungsformen mit Kindern sollten sich immer an diesen Kernelementen ausrichten. So erzielen wir einen schnelleren Lernerfolg und handeln zielorientiert.

Am Wesentlichen arbeiten und sich nicht in Details verlieren, lautet der Grundsatz. Eine Vorgehensweise, die es dem Leitenden auch erlaubt, die wirklich notwendigen Dinge den Lernenden rückzumelden und die unwesentlichen wegzulassen.

## Kernelemente der Wurfdisziplinen der Leichtathletik

Anfänger

Fortgeschrittene

### Geradliniger Wurf

Speerwurf

- Rhythmus von Anlauf und Abwurf (jam-ta-tam).
- Werfen aus gestrecktem Arm (Schlagwurf).
- Impulsschritt.

- Korrekte Wurfauslage (Gewicht über dem Druckbein, gestrecktes Stemmbein).
- Bogenspannung (wird durch Hüftrotation und einem gestreckten Arm erreicht).
- korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht.

### Stossen

Kugelstoßen

- Rhythmus von Angehen/Angleiten und Stossen.
- Wechselschritt-Technik als Zwischenlösung.
- korrekte Stossauslage (Gewicht über dem Druckbein, gestrecktes Stemmbein).
- Ganzkörperstreckung.
- Stossen aus dem Gleichgewicht.

- Dreh-Stoss-Bewegung des Stossbeines.
- Hüfteinsatz (Hüftrotation, ausgelöst durch Eindrehen des Fusses).
- korrekte O'Brien- oder Drehstossstechnik.

### Drehwerfen

Diskuswurf

- Rhythmus von Drehen und Werfen.
- Korrekte Wurfauslage (Gewicht über dem Druckbein, gestrecktes Stemmbein).
- Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüft-Arm) in Wurfrichtung.
- korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht.

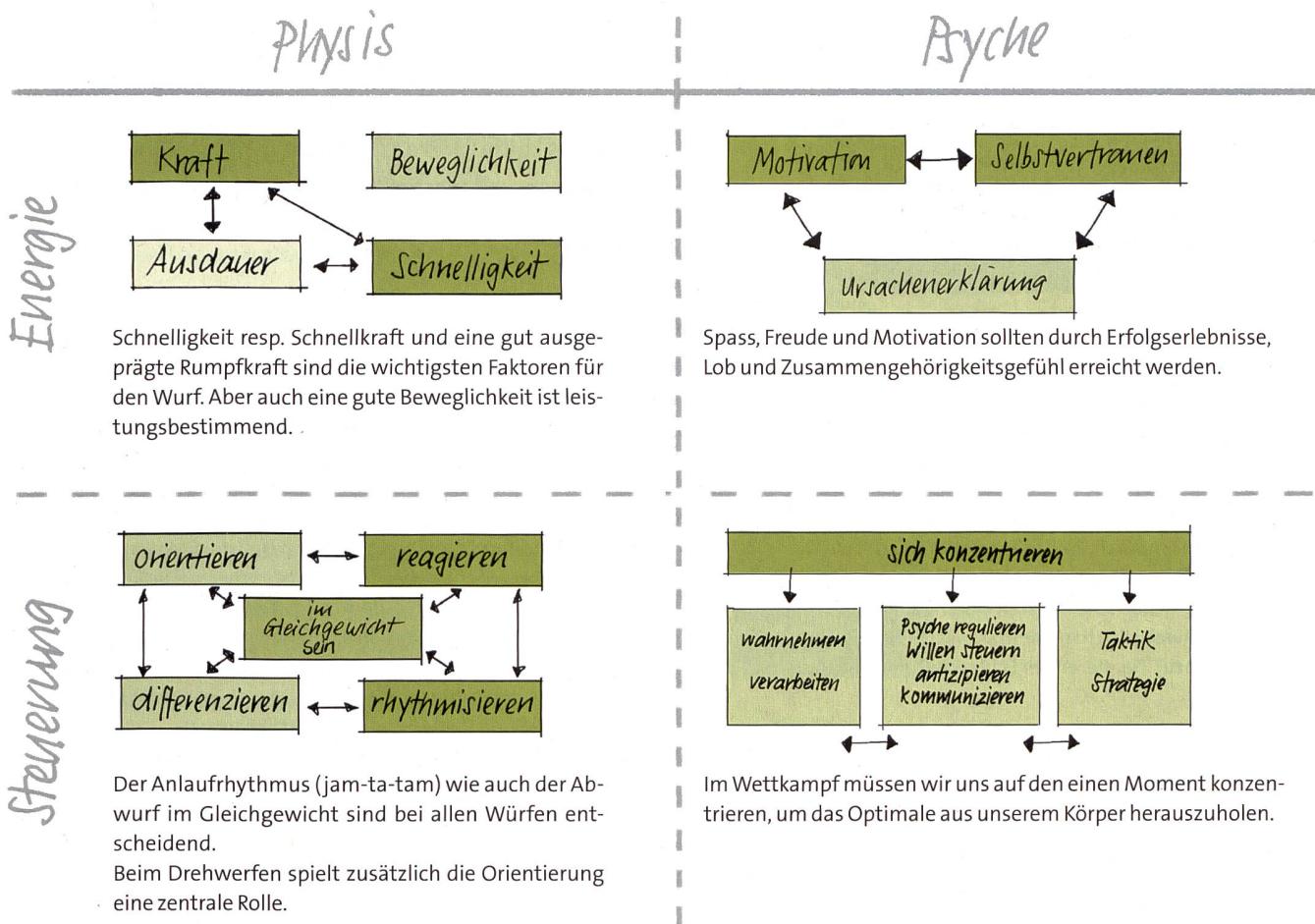
- Dreh-Stoss-Bewegung des Stossbeins.
- Wurf aus 1/1 Drehung.

## Körperliche Voraussetzungen

Viele vergessen, dass die Kraft für die Würfe aus den Beinen kommt. Damit die Kraft aus den Beinen über die Bogenspannung in das Wurfgerät übertragen werden kann, ist ein stabiler Rumpf die Voraussetzung. Daher ist es unerlässlich, regelmässig mit den Kids Stabilisationsübungen mit dem eigenen Körpergewicht durchzuführen (siehe Seite 10).

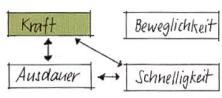
# Vier Komponenten der Leistung

Beim Werfen brauchen wir vor allem eine stabile Rumpfmuskulatur, damit die Kraft aus den Beinen über die Bogenspannung in das Wurfgerät übertragen werden kann. Ein ausgeprägtes Gleichgewicht beim Abwurf und der Anlaufrhythmus (jam-ta-tam) bestimmen ebenfalls die Leistung eines Wurfes. Für das Training benötigt es zusätzlich die emotionale Substanz und für den Wettkampf die mental-taktische Kompetenz.



## Legende zur Übungssammlung

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Die farbig hinterlegten Felder geben an, ab welchem Alter eine Übung durchführbar ist. Bei diesem Beispiel wäre die Übung ab dem 7. Lebensjahr möglich. Diese Angaben sind jeweils nur Richtlinien, denn bei Kindern gibt es grosse Leistungsunterschiede. Es kommt oft vor, dass ein 5/6-jähriges Kind in der Lage ist, eine komplexere Übung durchzuführen als ein 8-jähriges Kind, das noch kaum Bewegungserfahrungen gesammelt hat.



Diese Grafik zeigt auf, welche konditionellen Faktoren in einer Übung am stärksten angesprochen werden. Im Beispiel wäre es die Kraft. Es ist nicht ausgeschlossen, dass in einem kleineren Maße auch noch andere Faktoren angesprochen werden.



Diese Grafik zeigt auf, welche koordinativen Fähigkeiten bei den jeweiligen Übungen angesprochen werden. Im Beispiel wären es das Gleichgewicht und die Rhythmisierung und in einem kleineren Ausmaß die Reaktion.

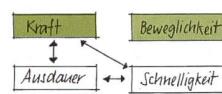


# Am Anfang steht der Schneeball

Mit dem ersten Schneefall geht der Kampf um die Vorherrschaft auf den Pausenplätzen los. Mehrere Gruppen oder auch Einzelpersonen duellieren sich mit Schneebällen: Eine natürliche Form des geradlinigen Wurfes, beziehungsweise eine Vorform für das spätere Speerwerfen. Und auch an Intensität mangelt es kaum. Und das ist wichtig, denn: Wer nie viel wirft, wird kaum je weit werfen können. Was nun, wenn der Schnee ausbleibt? Kein Problem, denn die Turnhalle bietet einiges zum geradlinigen Wurf.

## Tennisball auf den Boden

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Die Kinder versuchen mit möglichst viel Schwung einen Tennisball auf den Boden zu schmettern, damit er möglichst hoch wieder aufspringt.

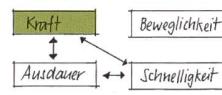
Nach jedem Aufspringen darf das Kind ein Mal unter dem Tennisball hindurch, bis der Tennisball nur noch so hoch aufspringt, dass es ihm nicht mehr gelingt, sich unter dem Ball durchzuwälzen. Wer schafft die meisten Durchgänge?

**Hinweis:** Auch mit dem schwächeren Arm versuchen.

**Wozu?** Trainieren der Schleuderbewegung aus dem Unterarm.

## Felsspalten-Wurf

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



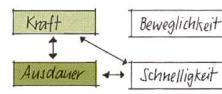
**Wie?** Ringe werden herunter gelassen und mit einem Stab verbunden. Dann werden die Ringe wieder hochgestellt (in 3 bis 4 m Höhe). Die Kinder werfen sich nun Bälle über dem Stab und zwischen den Seilen zu.

**Hinweis:** Auf korrekte Ausgangslage achten: Aus gestrecktem Arm werfen. Füsse so positionieren, dass eine Hüftrotation möglich ist: Hinterer Fuss ist zum vorderen leicht versetzt. Zu Beginn lagert das Gewicht auf dem hinteren Bein (Fussballen).

**Wozu?** Kontrollierte Zielwürfe in der Achse nach vorne/oben – Ganzkörperstreckung.

## Weg damit!

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

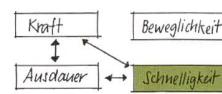


**Wie?** In der Mitte eines abgesteckten Feldes steht ein Hindernis (draussen: Fussballtore; in der Halle: Volleyballnetz). Auf einer Seite des Feldes befindet sich Gruppe A, auf der anderen Gruppe B, jede Gruppe hat gleich viele Bälle. Die Bälle müssen über das Hindernis ins gegnerische Feld geworfen werden (nach dem Schlusspfiff alles liegen lassen!). Welche Gruppe schafft es, nach einer bestimmten Zeit mehr Bälle im gegnerischen Feld liegen zu haben?

**Hinweis:** Keine harten oder spitzen Wurfgegenstände verwenden. **Wozu?** Viele Würfe in kurzer Zeit.

## Zielwurfstafette

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



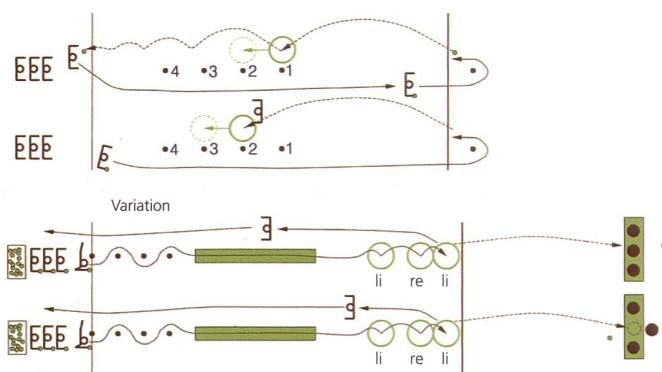
**Wie?** 2–4 Gruppen gegeneinander. Nach dem Balancieren über eine Langbank und einem Sprint auf die andere Seite der Halle versucht das Kind den Ball zurück in einen Reif zu werfen. Gelingt es, kann der Reif eine Position nach hinten verschoben und der Ball dem nächsten Läufer übergeben werden (Wurf wird immer weiter). Gelingt es nicht, wird der Ball direkt dem nächsten Läufer übergeben. Welche Gruppe trifft alle Stationen zuerst?

**Hinweis:** Wurfdistanz so weit wählen, damit über den Kopf in die Weite geworfen werden muss. Verschiedene Wurfgegenstände verwenden (Bälle, Heuler, Wurfstäbe usw.)!

### Variationen:

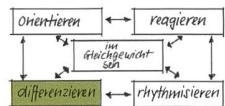
- Nach der Laufstrecke von einer vorgegebenen Markierung einen Basketball von einem Schwedenkasten herunterwerfen.
- Nach der Laufstrecke versucht das Kind von einer vorgegebenen Markierung (letzten drei Schritte in den Reifen) über die Wand einen Pass sich selbst zuzuspielen, damit der Ball direkt wieder gefangen werden kann, ohne sich dabei aus den Reifen zu bewegen (1 Punkt).

**Wozu?** Schnelligkeit und Zielwurf unter Belastung.



**Tontaubenschiessen**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



**Wie?** Die Leiterperson wirft hinter einer Deckung (z.B. Mattenwagen) einen Swissball in die Höhe. Die Kinder versuchen den Ball mit Tennisbällen zu treffen: Pro Treffer ein Punkt. Auf Zeit wechseln.

**Hinweis:** Je nach Alter können auch die Kids den Ball in die Höhe stossen, somit erlangen wir gleichzeitig eine Kräftigung für jene, die den Ball hoch werfen.

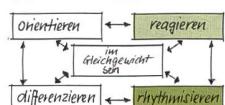
**Variationen:**

- Erschweren: Swissball zu zweit hin und her passen, somit muss nicht nur die vertikale Flugbahn sondern auch noch die horizontale «berechnet» werden.
- Erleichtern: Swissball in einen Basketballkorb legen. Das Ziel ist nun fixiert, somit ist der Zielwurf einfacher.

**Wozu?** Kontrolliertes Werfen in die Höhe, dadurch wird die Ganzkörperstreckung beim Abwurf gefördert.

**Über den Graben**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

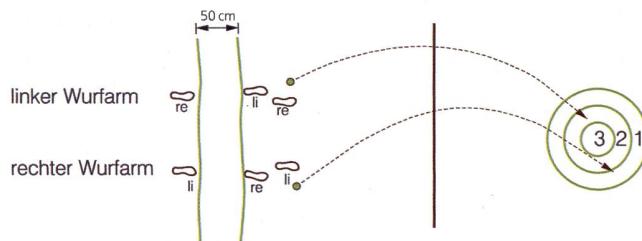


**Wie?** Mit zwei Seilen einen Graben von ca. 50 cm markieren. Nun versucht ein Kind mit dem korrekten Anlaufrhythmus (jam-ta-tam, li-re-li oder re-li-re) den Graben zu überlaufen, um anschliessend einen Wurfkörper über ein Hindernis in ein vorgegebenes Ziel zu werfen (Zielkreis). Es sollte dabei auf eine korrekte Wurfauslage geachtet werden: Gestreckter Arm!

**Hinweis:** Die Beine sollten dem Oberkörper über den Graben davonlaufen (Impulsschritt). Dies kann verstärkt werden, indem ein zweites Kind auf der einen Seite stehen bleibt. Das Kind, das über den Graben läuft, muss dabei die ganze Zeit mit der Wurfhand mit dem anderen Kind Kontakt halten.

**Variation:** Den Rhythmus (jam-ta-tam, re-li-re oder li-re-li) als Vorform mit Reifen auslegen. Alle Kinder laufen 4 bis 5x durch die Reifen.

**Wozu?** Impulsschritt für korrekte Wurfauslage üben.

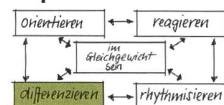
**Methodische Hinweise**

- Ziele in der Höhe sind sehr gut geeignet, da die Ganzkörperstreckung beim Abwurf gefördert wird.
- Überkopfschläge des Badmintonspiels sind eine gute Vorbereitung des Speerwerfens.

Wurfrepertoire erweitern heisst, beidseitig, genau, weit, scharf und vor allem viel werfen! Auf eine korrekte Wurfauslage ist bei allen Übungen zu achten.

**Abpraller**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



**Wie?** Von einer vorgegebenen Marke muss mittels Abpraller von der Wand versucht werden, die Tennisbälle in einem offenen Schwedenkasten «zu versorgen».

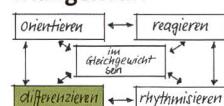
**Hinweis:** Der Schwedenkasten sollte mindestens 2 bis 4 m (je nach Alter) von der Wand entfernt aufgestellt werden. So wird ein günstiger Abwurfwinkel und ein Überkopfwurf erwirkt.

**Variation:** Das Ganze in eine Stafettenform verpacken.

**Wozu?** Differenzierung. Hohe Wurfanzahl.

**Triangelwurf**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



**Wie?** Via Wandecke versuchen, zwei Wände zu treffen und den Ball wieder direkt zu fangen.

**Hinweis:** Kann als Nebenposten verwendet werden.

**Wozu?** Einschätzen der Flugbahn. Wurf nach oben.



**Wir danken den beiden Autoren für ihre wertvolle Arbeit bei der Erstellung dieser Praxisbeilage**

**Nicola Gentsch** ist Sportlehrer und Leichtathletik-Dozent an der Universität Basel sowie J+S-Experte LA und J+S-Experte Kids.

> [n.gentsch@lvfrenke.ch](mailto:n.gentsch@lvfrenke.ch)

**Andreas Weber** ist J+S-Fachleiter Leichtathletik, J+S-Verantwortlicher Trainingslehre und Dozent an der EHSMS.

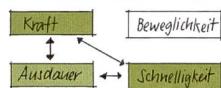
> [andreas.weber@baspo.admin.ch](mailto:andreas.weber@baspo.admin.ch)

Herzlichen Dank an die Kinder des TV Wünnewil für das Modellstehen beim Foto-Shooting.

# Der Stärkste gewinnt

Ein Credo, das beim Stossen schnell einmal herrscht. Doch: Mit altersangepassten Gewichten und bei technikorientierten, spielerischen Formen werden vor allem Schnelligkeit und koordinative Voraussetzungen gefordert. So kann auch ein David bald einmal einen Goliath bezwingen. Das wiederum motiviert den kleinen David ungemein.

## Ball über die Schnur



| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

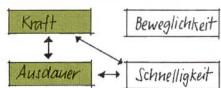
**Wie?** Es wird im Volleyballfeld mit dem Volleyballnetz mit max. 4 gegen 4 Spieler gespielt. Der Ball (je nach Alter Volleyball, Basketball oder einen weichen, leichten Medizinball) wird so über das Netz gestossen, dass der Gegner den Ball nicht mehr fangen kann und zu Boden fällt. Es darf max. 1 Pass gespielt werden, danach muss der Ball wieder über das Netz gestossen werden. Nach jedem Ballkontakt muss das Kind hinter dem Volleyballfeld eine Markierung umlaufen, bevor es erneut ins Spiel eingreifen darf.

**Hinweis:** Möglichst wenig Spieler auf dem Spielfeld, damit die Intensität gewährleistet ist. Bei zu vielen Kids ein 2. Feld aufbauen oder mit Nebenposten arbeiten.

**Variation:** King of the Court. Die Könige bleiben so lange auf dem Feld, bis sie 3 Punkte in Folge verlieren. Verlieren die Herausforderer den Punkt, wechseln die Herausforderer.

**Wozu?** Reagieren, kräftigen, stossen und Übersicht bewahren. Optimaler Einstieg in eine Stossaktion.

## Fliessband-Stossen



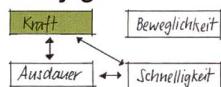
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Wie?** Die Position der Füsse ist dieselbe wie beim Abwurf im Kugelstossen (auf dem Boden markieren – leicht versetzt auf den Fussballen). Hinter dem Kind am Boden steht ein verkehrtes Schwedenkastenoberteil gefüllt mit Medizinbällen. Vor dem Kind auf Schulterhöhe ein umgedrehtes Schwedenkastenoberteil. Das Kind muss nun versuchen, in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Medizinbälle nacheinander von hinten unten zu fassen und in die leere Truhe vor sich legen, ohne dabei die Standposition zu verändern. Helfer bringen die Bälle wieder zum Ausgangspunkt zurück, damit es wie bei einem Fliessband immer weiter gehen kann.

**Variation:** Gleiche Aufgabe, aber der Medizinball wird nicht mehr in den Kasten gelegt sondern direkt über den Kasten gestossen. Als Wettkampf 2 Teams gegeneinander.

**Wozu?** Trainieren des Stossbeines. Grobe Bewegungsabläufe des Kugelstossens erlernen (von hinten unten nach vorne oben).

## Treibjagd



| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

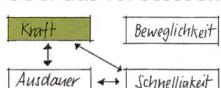
**Wie?** Jeweils zu zweit mit einem Basket- oder Medizinball in der Mitte eines Fussballfeldes starten (die jüngsten Kids nehmen einen Basketball). Das erste Kind versucht, den Medizinball möglichst weit in das Feld des Gegners zu stossen. Das zweite Kind darf vom Punkt aus, wo der Medizinball zu Boden kommt, wieder zurückstossen usw. Wer schafft es zuerst, den Gegner an die Grundlinie zurückzudrängen?

**Hinweis:** Revanche mit dem anderen Arm.

**Variation:** Statt Stosse können Überkopfwürfe (Fussballeinwurf), Vorwärtsschocken oder Rückwärtsschocken gemacht werden. Bei diesen Variationen ist ein Anspannen der Rumpfmuskulatur wichtig!

**Wozu?** Hohe Stossanzahl.

## Über das Tor stossen

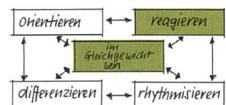


| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Wie?** Zwei Kids stehen sich mit einem Basket- oder Medizinball gegenüber, in der Mitte ein Fussballtor, Volleyballnetz oder ein hohes Hindernis. Nun versuchen sich die Kids den Medizinball aus verschiedenen Positionen über das Hindernis hin und her zu stossen. Positionen: Beidarmig frontal – Vorwärtsschocken – Rückwärtsschocken – Standstoss mit Medizinball auf Brusthöhe – Standstoss mit Medizinball vom Boden aufheben (hinter dem Stossbein) – Stossen mit Seitstellschritt.

**Hinweis:** Auf korrekte Ausgangsstellung achten (Fussposition, abgewinkelte Arm). Anschliessend Hüftrotation (Bogenspannung) und stossen aus den Beinen. Ball nicht fallen lassen.

**Wozu?** Hohe Stossanzahl. Optimal zur Technikkorrektur. Fördern der Ganzkörperstreckung.

**Überleben ist alles**

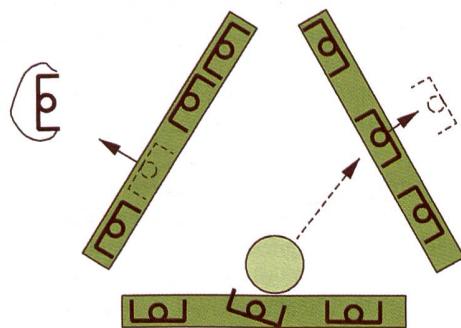
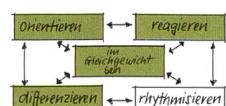
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Wie?** Die Kinder stehen auf den Fussballen auf Langbänken verteilt, die in einem Dreie- oder Viereck angeordnet sind (schmale Seite oben). Nun kommt ein Swissball ins Spiel, mit dem andere von der Bank heruntergestossen werden können (durch Druckpässe), ohne das Gleichgewicht zu verlieren und von der Langbank herunter zu fallen. Wer überlebt am längsten auf der Langbank?

**Hinweis:** Für die ganz Jungen an Stelle eines Swissballs Softbälle verwenden.

**Variation:** Wer herunterfällt, muss eine Zusatzaufgabe lösen (z. B. Rumpfstabilisation, Seilsprünge, Klimmzüge, Liegestützen oder koordinative Aufgaben wie ein Zielwurf, Pedalofahren usw.). Wer die Zusatzaufgabe erfolgreich erfüllt, darf wieder zurück ins Spielgeschehen eingreifen.

**Wozu?** Stossen im Gleichgewicht.

**10erli stossen**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

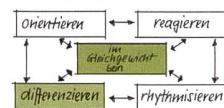
**Wie?** Die Kinder stossen einen Ball möglichst hoch an die Wand. Während der Ball in der Luft ist, erledigen sie eine Aufgabe und fangen anschliessend den Ball wieder auf. Haben sie die Aufgabe 1 erfolgreich bestanden, kommt Aufgabe 2, dann Aufgabe 3 usw. Wer schafft es bis zur Aufgabe 10 (je höher, desto schwieriger)?

**Mögliche 10erli:**

1. Ein Mal klatschen.
2. Hinter dem Rücken und vorne klatschen.
3. Hinter dem Rücken, vorne und zwischen den Beinen klatschen.
4. Eine Drehung um die eigene Achse.
5. Ein Mal Klatschen, eine Drehung und den Boden berühren.
6. Eine Liegestütze.
7. Eine Vorwärtsrolle.
8. Zwei Drehungen (gegen die Stossbewegung).
9. Hinter dem Rücken klatschen und 2 Drehungen.
10. Rückwärtsrolle und eine Drehung.

**Hinweis:** Beidarmig frontal stossen oder wie beim Kugelstossen seitlich.

**Wozu?** Stossen in die Höhe. Koordinative Aufgaben.

**Wackelstoss**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Wie?** Die Kinder laufen über eine Langbank. Aus dem Gleichgewicht versuchen sie einen Ball auf eine Matte zu stossen. Bei einem Treffer geht es direkt zurück zum Abklatschen. Kein Treffer bedeutet den Ball holen und dem nächsten übergeben. Jedes Team muss 10 Bälle treffen. Wem gelingt dies am schnellsten?

**Hinweis:** Matte so weit weg platzieren, dass die Kids gefordert werden und trotzdem ein Treffer gut möglich ist.

**Variation:** Erschweren: schmale Seite bei Langbank oben oder Langbank mit schmaler Seite nach oben auf zwei Minitramps stellen.

**Wozu?** Zielstossen aus dem Gleichgewicht.

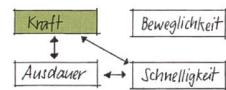
**Methodische Hinweise**

- Eine stabile Rumpfmuskulatur ist sehr wichtig, damit nicht aus dem Hohlkreuz gestossen wird.
- Beidseitigkeit beachten und Intensität hochhalten – Organisationsformen wählen, die eine hohe Intensität gewährleisten (hin und her stossen/ via Wand stossen).
- Je nach Alter sollte an Stelle eines Medizinballes ein Basketball genommen werden – keine Überbelastungen provozieren.
- Sicherheit beachten. Gute Organisationsformen wählen, wenn möglich weiche Leder-Medizinbälle verwenden.

# Zum richtigen Dreh

Drehwerfen und Schleudern verschiedener Gegenstände sollten von Beginn an aus Drehungen um die Längsachse erfolgen. Denn was nützt ein perfekter Wurf aus dem Stand, wenn nach der vorgeschalteten Drehung nicht im Gleichgewicht stehen geblieben werden kann, um diese auszuführen?

## Boccia



5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** Zwei Kinder spielen gegeneinander, jedes Kind besitzt zwei Pneus. Ein kleiner Wurfring dient als Spielball. Der Wurfring wird als erstes geschleudert.

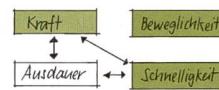
Nun sollen die Pneus möglichst nah an den Wurfring geschleudert werden. Der am nächsten liegende Pneu gibt einen Punkt. Sind beide Pneus des gleichen Kindes näher als jene des anderen, gibt es 2 Punkte. Der Sieger darf den Wurfring werfen und bestimmen, ob aus der Drehung, vom Stand aus oder mit dem linken oder rechten Arm geworfen wird.

**Hinweis:** Das Spiel braucht viel Platz, am besten quer über ein ganzes Fussballfeld spielen. Viel aus der Drehung schleudern.

**Variation:** Zielwurfwettkampf: In der Feldmitte sind Malstäbe platziert. Je weiter weg, desto mehr Punkte geben sie. Von außerhalb des Feldes wird nun versucht, mit einem Pneu einen Malstab zu treffen (umschlingen). Wer schafft mit 10 Würfen die meisten Punkte?

**Wozu?** Spielerisch werfen (hohe Wurfanzahl).

## Uhr



5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

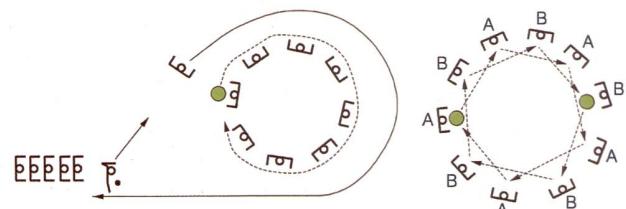
**Wie?** Team A stellt sich mit dem Rücken zur Mitte in einem Kreis auf und lässt einen Ball möglichst rasch im Kreise zirkulieren. Die zweite Gruppe sprintet währenddessen in einer Stafettenform möglichst oft um den Kreis herum. Wer ist schneller? Der Ball oder die Sprinter? Nach 5 bis 10 Runden Aufgabe wechseln.

**Hinweis:** Je nach Alter einen Medizinball oder einen Basketball nehmen. Bei zu starken Läufern den Durchmesser des Laufkreises erweitern.

**Variation:** Verfolgungspassen; Blick gegen Kreismitte; Team A und Team B im Wechsel aufstellen. Beginn Ballverfolgung gegenüber. Möglichst schnell gegnerischen Ball einholen.

**Wozu?** Kreismitte: Mobilisation der Hüfte und des Rumpfes. Sprinter: Fördern der Schnelligkeit.

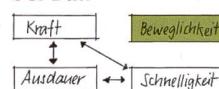
## Variation



## Unterschiedliche Gegenstände schleudern/stossen/werfen

Für ein gutes Bewegungsgefühl ist es wichtig, dass wir im Wurfbereich mit verschiedenen Gegenständen schleudern, stoßen oder werfen. So nutzen wir die Trägheit für das Schleudern oder die Aerodynamik beim geradlinigen Wurf aus. Dabei ist immer zu beachten, dass die Gewichte der Gegenstände die Kinder nicht überfordern. Besser ist es einen leichteren Ball zu nehmen (Basketball an Stelle eines Medizinballes) und den Akzent auf dieser Altersstufe auf die Schnelligkeit zu setzen. Lieber die Übungen sauber und technisch korrekt ausführen, als Überlastungen provozieren. Wer ein Streichholz weit werfen kann, wird später auch den Speer optimal in den Wind legen können. Einzige Ausnahme ist das Drehwerfen. Wenn wir hier früh mit alten Velopneus werfen, erzwingen wir von Beginn an eine korrekte Handposition, die mit Bällen nicht gewährleistet ist.

## 8er Ball



5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken rund 1 Meter auseinander und lassen einen Ball in einer horizontalen 8 möglichst rasch zirkulieren, ohne dass sie dabei die Fußposition verändern (Oberkörper abdrehen).

**Hinweis:** Richtung wechseln.

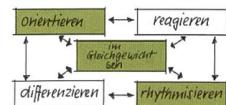
**Variation:** Berg und Talfahrt: Der Ball macht eine vertikale 0 (Über dem Kopf übergeben und unter den Beinen durch wieder zurück).

**Wozu?** Mobilisation der Hüfte und des Rumpfes.



**Wirbelsturm**

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Der Fuß der Nicht-Wurfhand steht im ersten Ring. Nach einer Drehung um die Längsachse versuchen, im folgenden Ringpaar stehen zu bleiben (mit ausgebreiteten Armen, ohne sofort zu werfen. Standwurf erst nach 2–3 Sekunden).

**Hinweis:** Drehungen auf beide Seiten trainieren.

**Variation:** Bockstill: gleich wie Wirbelsturm, aber 4 bis 5 Ringanordnungen nacheinander. Jedes Mal versuchen, nach der Drehung 2 bis 3 Sekunden still zu stehen, bevor es zur nächsten Ringfolge geht.

**Wozu?** Gleichgewicht und Orientierung fördern. Drehbewegung einführen.

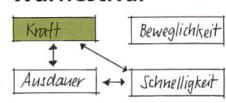
Linkswerfer



Rechtswerfer

**Wurffestival**

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Von einer Abwurflinie werden viele verschiedene Wurfgegenstände aus mindestens einer Drehung heraus so weit wie möglich geschleudert (als Hilfen können auch Reifen ausgelegt werden). Dabei bewusst Wurfgegenstände einbauen, die eine Trägheit beim Schleudern mit sich bringen (Schleuderbälle oder Ringli an einem oder sogar 2 Bändel). Die Trägheit soll den Kindern das Gefühl vermitteln, dass der Körper dem Wurfgeschoss davonläuft und der Arm bis ganz zuletzt immer zurückbleibt.

**Hinweis:** Mögliche Wurfgegenstände: Pneus, Reifen, Ringli, Schleuderbälle, geknotete Sprungseile, Ringli an verlängertem Bändel (keine Tennisbälle, da die Handposition der des Diskuswerfens abweicht und so ein Fehler entsteht, der in späteren Schritten nur schwer zu korrigieren ist).

**Organisation:** Zuerst alles schleudern, anschliessend alle gemeinsam wieder die Wurfgegenstände holen.

**Variation:** Aus dem Ganzen einen Zielwurfwettkampf oder einen Weitwurfwettkampf kreieren.

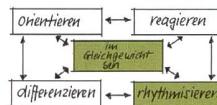
**Wozu?** Trägheit verschiedener Wurfgegenstände spüren. Mit gestrecktem Arm dem Wurfgerät davonlaufen, somit erlangen wir eine Bogenspannung. Differenzieren zwischen verschiedenen Wurfgegenständen.

**Methodische Hinweise**

- Wenn möglich viel aus der Drehung werfen, damit die Orientierung und der Abwurf im Gleichgewicht schon früh trainiert werden.
- Beidseitigkeit beachten.
- Pneus, Ringe, Schleuderbälle oder geknotete Sprungseile verwenden. Optimal sind Pneus, da die Griffposition dem Diskuswerfen ähnelt.
- Für das Trainieren «dem Gerät davon zu laufen» sind Pneus und Schleuderbälle dank ihrer Trägheit optimal.
- Aus Sicherheitsgründen schleudern Linkswerfende auf die linke Seite und Rechtswerfende auf die rechte Seite.

**Wurf aus der Deckung**

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Werfen des Velopneus über einen Schwedenkasten auf ein Ziel.

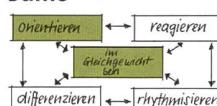
**Hinweis:** Mehrere Posten bereitstellen; an Stelle eines Schwedenkastens kann auch ein Mattenwagen genommen werden.

**Variation:** Aus der Drehung werfen (analog Wirbelsturm; mit Reifen markieren).

**Wozu?** Ganzkörperstreckung beim Abwurf, gestrecktes Stemmbein und kein Abknicken des Oberkörpers möglich, da der Kasten im Weg steht.

**Sumo**

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Breitbeinig in den Knie auf umgedrehter Langbank stehen (wie ein Sumoringer). Diese Position versuchen wir einzufrieren und fortlaufend halbe Drehungen auf der Fußballe auszuführen (über links, dann rechts usw.) bis an das Ende der Langbank (ohne die Grundposition des Sumoringers zu verändern).

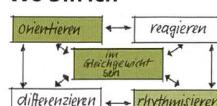
**Hinweis:** Auf den Fußballen drehen. Arme ausstrecken.

**Variation:** Auf dem Diskus: Die gleiche Position halten und versuchen, auf einem Diskus zu drehen (½ oder sogar 1 Drehung): Rechtshänder haben linkes Bein auf Diskus, Linkshänder rechtes Bein auf Diskus.

**Wozu?** Drehen im Gleichgewicht für die erste Phase beim Diskuswerfen.

**Wo bin ich**

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Das Kind versucht 2 bis 3 fortlaufende Drehungen zwischen 2 Linien zu absolvieren. Wer schafft es, zwischen den Linien zu bleiben? Das Gleiche mit Pneuwurf ausführen.

**Hinweis:** Versuchen, immer auf den Fußballen zu bleiben.

**Variationen:**

- Die gleiche Aufgabe mit geschlossenen Augen.
- Linientanz: Auf einer Linie versuchen, nach einer Drehung im Gleichgewicht stehen zu bleiben.

**Wozu?** Orientierung schulen.

**Tipp**

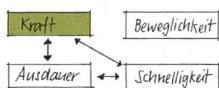
Wenn ein Kind einen Gegenstand ohne Vorgabe wegwirft, geschieht dies immer geradlinig. Für das Drehwerfen bestehen also in der Regel keinerlei Vorerfahrungen. Dies macht diese Wurfart so interessant, da alle bei Null beginnen und die koordinativer kompetenteren Kids eher bevorzugt sind gegenüber den körperlich kräftigeren.

# Bärenstark

Eine gute Rumpfmuskulatur ist Voraussetzung, um die Kraft aus den Beinen über die Körperspannung (Bogenspannung) in die Arme und somit auf das Wurfgerät übertragen zu können. Die Kraft der Kinder sollte dabei möglichst spielerisch und nur mit dem eigenen Körpergewicht entwickelt werden. Eine grundlegende Verbesserung der Körperspannung und der Rumpfkraft ist wichtiger als die Kräftigung der Extremitäten.

## Brücke über die Schlucht

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



**Wie?** Die Kinder liegen rücklings mit den Schultern auf der einen Mattenreihe und den Fersen auf der anderen. Die Hüfte wird leicht nach oben gedrückt, bis der Körper eine Brücke zwischen den Matten bildet.

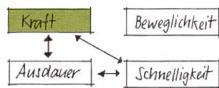
**Variation:** Schwedenkasten: Die Brücke kann auch zwischen zwei Schwedenkästen gebaut werden. Die Brücke muss so lange stabil bleiben, bis drei Kinder unter der Brücke hindurchgekrochen sind. Zusätzlich kann in dieser Position noch ein Medizinball/Basketball senkrecht in die Höhe gestossen

und wieder gefangen werden (5 bis 10 Wiederholungen).

**Wozu?** Kräftigung der hinteren Muskelkette (Rücken, Gesäß, Hamstrings).

## Dem Sturm trotzen

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



**Wie?** Ein Kind stellt sich wie ein starker Baum (Baumstamm) hin. Zwei weitere Kinder kippen den Baum leicht nach vorne und dann wieder nach hinten (Wind). Der Baum muss im Wind starr bleiben. Mit der Zeit wird der Wind zum Sturm und der Baum kippt immer mehr nach hinten und nach vorne. Das Ganze auch seitlich oder mit geschlossenen Augen (für das Vertrauen) durchführen lassen.

**Hinweis:** Als Metapher kann zum Beispiel dienen: Die Spannung aufbauen, indem sich die Kinder vorstellen, einen Fünfliber zwischen den Pobacken einzuklemmen.

**Variation:** Das Brett: Ein Kind stellt ein Holzbrett auf einer Baustelle dar, welches zwei Bauarbeiter anheben, umhertragen und an einem anderen Ort in einer anderen Position hinstellen/hinlegen. Das Kind, welches das Brett darstellt, muss die ganze Zeit die Körperspannung aufrecht erhalten.

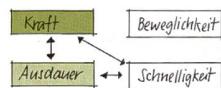
**Wozu?** Spannungsübungen für den Rumpf.

## Methodische Hinweise

- Nur mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten, keine Zusatzlasten.
- Zuerst den Rumpf kräftigen, dann die Extremitäten.
- Qualität vor Quantität.
- Spielerische Formen wählen, bei denen die Koordination ebenfalls eine Rolle spielt. So kann die erworbene Kraft flüssig in eine «saubere» Bewegung integriert werden.

## Emmentaler drehen

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



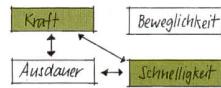
**Wie?** Zwei bis vier Matten mehr als Teilnehmer in der Halle verteilen, die Hälfte der Matten sind mit der Unterseite nach oben ausgelegt. 2 Gruppen treten gegeneinander an. Team A hat die Matten mit der sichtbaren Oberseite zugeteilt, Team B jene mit der sichtbaren Unterseite. Ziel ist es, durch drehen der gegnerischen Matten nach einer bestimmten Zeit möglichst viele der eigenen Matten in der Halle ausgelegt zu sehen.

**Hinweis:** Die Kinder dürfen die Matten nicht blockieren. Nicht zu lange spielen lassen, da sehr anstrengende Form.

**Wozu?** Ganzkörperkräftigung, Beinkräftigung.

## Rollstafette

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



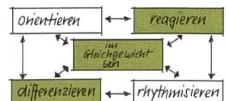
**Wie?** Zwei Teams à sechs bis acht Kinder treten in einer Stafette gegeneinander an. Dabei positioniert sich jede Gruppe nebeneinander in korrekter Liegestützposition (Schulter bis Füsse bilden eine Linie, kein «Durchhängen», keine Bananenposition). Das vorderste Kind rollt einen Basketball unter der Gruppe durch, den das hinterste Kind in Empfang nimmt, die Gruppe umläuft, vorne erneut den Ball unter der Gruppe hindurch rollt und sich wieder in Liegestützposition positioniert. Sieger ist die Gruppe, in der jedes Kind als erstes zwei Mal den Ball unter den andern durchgerollt hat.

**Variation:** Anstatt der Liegestützposition kann die globale Rumpfstellung eingenommen werden (aufstützen statt auf den Händen auf den Unterarmen). Weiter kann seitlich oder rücklings aufgestützt werden.

**Wozu?** Rumpfkräftigung.

## Tipp

Oft gehen die Zugübungen (z. B. Klimmzüge) vergessen und man beschränkt sich auf die Druckübungen (z. B. Liegestützen). Das kann zu einer Fehlhaltung des Oberkörpers führen (eingefallene Schultern). Immer Muskel (Agonist) und dessen Gegenspieler (Antagonist) trainieren.

**Linientanz**

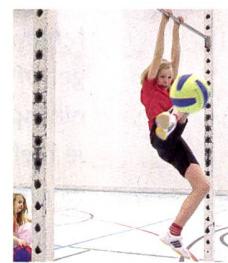
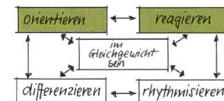
5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Wie?** Zwei Kinder stehen sich auf einer Linie im Ausfallschritt gegenüber (Ausrichtung des Oberkörpers entgegengesetzt, Fuss an Fuss). Nun geben sie sich die Hand und versuchen, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, ohne selbst die Linie zu verlassen. Es darf nicht gehüpft werden, die Füsse müssen immer am gleichen Ort auf der Linie bleiben.

**Variationen:**

- Über die Linie ziehen: jedes Kind versucht, das gegenüberliegende Kind auf seine Seite zu ziehen.
- Aus dem Gleichgewicht: Zwei Kinder stehen sich gegenüber, wobei das eine versucht, das andere aus dem Gleichgewicht zu bringen. Nur die flachen Handflächen dürfen aufeinander sein, es darf nur durch stoßen und zurückweichen der Hand agiert werden.
- Kämpfen: Ein Kind liegt bäuchlings auf einer dünnen Matte und wird von einem zweiten Kind am Boden festgehalten. Das gefangene Kind muss sich nun befreien und aufstehen (es darf nicht geschlagen werden).

**Wozu?** Reaktion und Gleichgewicht, Ganzkörperkräftigung.

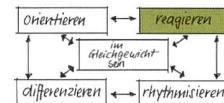
**Torwart**

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Wie?** A hängt an einem Reck, B versucht, mit einem Schaumstoffball zwischen den zwei Reckpfosten unterhalb des Oberkörpers von A ein Tor zu schießen. A versucht dabei mit den Füßen den Schaumstoffball abzuwehren.

**Variation:** Erleichterung: Einfaches Zuspield und beidbeiniges zurückkicken. Wer schafft mehr Zuspiele als Zweierteam?

**Wozu?** Reaktion, Orientierung, Kräftigung des Rumpfes und der Armmuskulatur.

**Hände klopfen**

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Wie?** Zwei Kinder stellen sich in der Liegestützposition gegenüber auf. Das Ziel besteht nun darin, dem Gegenüber auf die Hände zu klopfen, ohne dass der Gegner einem selbst auf die Hände klopft. Welches Kind schafft es als erstes, dem Gegner fünfmal auf den Handrücken zu klopfen? Anschliessend Partnerwechsel (Siegerduelle und Verliererduelle).

**Hinweis:** Bei dieser Übung wird bereits eine gewisse Rumpfstabilisation vorausgesetzt.

**Wozu?** Stabilisation des Rumpfes. Stärkung des Schultergürtels.

**Alles, wirklich alles für «Werfen Kids»**

**alder + eisenhut**



# Der Kick des Treffens

Wer etwas trifft, freut sich meist lautstark. Ob dabei ein Gegenstand runtergeworfen oder ein grosses Ziel in einer bestimmten Zeit möglichst oft getroffen werden muss: Der Lärmpegel steigt unweigerlich auf dem Trainingsplatz. Die Vielfalt der Wettkampfformen im Wurfbereich ist gross. Je mehr diese Formen auch mit Geschichten und Metaphern versehen werden, desto kindergerechter wird das vielfältige Wurftraining.

## Wildschweinjagd (Geradliniger Wurf)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Wie?** Auf einer dünnen Matte wird mit Kreide ein Wildschwein aufgemalt. Zwei Kinder tragen die Matte von einer Deckung in die andere, dabei verstecken sie ihren Körper hinter der Matte. Die Jäger versuchen aus der Distanz das Wildschwein mit Tennisbällen zu treffen, bevor es wieder sicher in Deckung ist.

**Hinweis:** Markieren der Abwurflinie für die Jäger. Trefferkontrolle.

**Wozu?** Zielwurf, Spass.

## Hühnereier legen (spielerische Beinkräftigung)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Wie?** In der Halle sind so viele Hühnereier verteilt (Basketbälle) wie es Hühner (Kinder) hat. Diese schwirren kreuz und quer durch die Halle. Auf Pfiff des Bauern (Leiter) beginnen die Hühner die Eier auszubrüten, indem sie über ein Ei kauern, ohne aber das Ei zu beschädigen (nicht ganz auf den Ball sitzen!). Der Bauer sucht sich nun ein Ei eines Huhns aus und nimmt dieses Prachtexemplar mit. Nach ca. 5 bis 8 Sekunden brüten, stehen die Hühner wieder auf und schwirren erneut umher bis zum nächsten Pfiff. Das Huhn, das dieses Mal kein Ei mehr zum Brüten findet, scheidet aus. Das Spiel wird so lange wiederholt, bis nur noch ein Huhn übrig bleibt.

**Hinweis:** Alle Hühner, die ausgeschieden sind, müssen auf ihr Stängeli (Langbank balancieren) oder an der Wand neue Eier legen (1 Minute mit rechtem Winkel in den Knie an die Wand stehen). Es können auch andere Zusatzaufgaben gewählt werden.

**Variation:** Wenn der Bauer in den Hof kommt, müssen die Hühner zuerst 10 andere Eier testen (über die Eier kauern), bevor sie ihr eigenes gefunden haben. Wer löst die Aufgabe am schnellsten?

**Wozu?** Wettkampf, Orientierung, Schnelligkeit, Kräftigung der Beinmuskulatur.

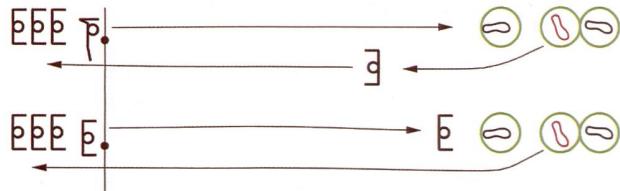
## Ringpendellauf (Drehwerfen)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Wie?** Zwei Kinder treten gegeneinander an. Wer steht schneller im Innern des hinteren Ringpaars (mit einer Drehung nach dem ersten Ring – analog Wirbelsturm, Seite 9) und ist schneller wieder zurück?

**Hinweis:** Zuerst sollte die Drehung in langsamer Ausführung erworben werden (Übung Wirbelsturm, Variation Bockstill oder Übung «Wo bin ich», Variation Linientanz; S. 9). Da schnell wieder zurück gelaufen werden muss, ist das Gewicht nach der Drehung automatisch auf dem hinteren Bein.

**Wozu?** Wettkampf.



## Medizinballsquash (spielerische Kräftigung/Stossen)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Wie?** An einer Wand wird ein Feld von ca. 2 x 1,5 Meter ca. 50 cm über Boden aufgezeichnet (mit Kreide oder Klebeband). Zwei Kinder treten gegeneinander an. Ziel ist, einen Basketball oder einen leichten Medizinball so in das Feld zu werfen, dass der Gegenspieler ihn nicht vor dem zweiten Aufprallen am Boden zu fassen kriegt. Von der Fangposition aus darf mit maximal einem Schritt zum eigenen Wurf angesetzt werden. Behindert der Werfer den Fänger bei der Abwehr (sperren der direkten Lauflinie zum Ball), gibt es wie beim Squash-Spiel eine Wiederholung des Punktes.

**Hinweis:** Genügend seitlichen Abstand zwischen mehreren Feldern. Auf 3 oder 5 Gewinnpunkte spielen und Turnierformen machen.

**Variation:** Medizinballtennis: Beide Kinder haben ihr eigenes Feld (3 x 3 m bis 5 x 5 m) nebeneinander nahe der Wand (2 bis 4 m) am Boden. Nun muss der Ball via Wand in das gegnerische Feld gespielt werden, ohne dass der Gegner den Ball vor dem zweiten Auftreffen am Boden fangen kann.

**Wozu?** Wettkampf, Fairness, Reaktion, Orientierung, Differenzierung, allgemeine Kräftigung.

**Wand ab (Geradliniger Wurf)**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Wie?** Ein Tennisball oder ein Handball soll via Wand zu einem Mitspieler gepasst werden. Gelingt dies, erhält die Mannschaft einen Punkt. Fällt der Ball zu Boden, bekommt die andere Mannschaft den Ball. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Es dürfen jedoch Pässe untereinander gemacht werden.

**Hinweis:** Vor der Wand befindet sich eine Schlucht, wo sich niemand aufhalten darf. Je nach Niveau 2 bis 5 m breit (z. B. innerhalb eines Volleyballfeldes in einer einfachen Turnhalle).

**Variationen:**

- Man kann mit dem Ball so lange laufen, bis man von einem Gegenspieler berührt wird. Somit wird zusätzlich die Schnelligkeit gefördert.
- Via Basketballbrett werfen, um einen Wurf in die Höhe zu erwirken.
- Es dürfen alle bespielbaren Wände für das Punkten genommen werden (das Spiel entwickelt sich nun in alle Richtungen).
- Ähnliche Spiele oder weitere Regeln von Tschoukball oder Schnappball verwenden.

**Wozu?** Taktik (Mannschaftstaktik, Stellungsspiel usw.), vielfältiges Werfen.

**Pneu-Golf (Drehwerfen)**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Wie?** Unsere Golfbälle sind Velopneus. Die Golfflöcher sind Malstäbe, welche an unterschiedlichen Orten im Rasen stecken (auf dem Fussballfeld, bei der Baumallee, der Kugelstossanlage, im Wald usw.). Ziel ist, mit möglichst wenig Würfen den Pneu über den Malstab zu werfen, wobei erschwerend jeder Wurf aus einer Drehung erfolgen muss (auf dem «Green», d. h. ca. 10 Meter vom Malstab entfernt, darf aus Stand geworfen werden). Sind die Pneus aller Spieler über dem Malstab, wird von diesem aus das Spiel auf den nächsten Malstab begonnen. Wer schafft es, alle «Löcher» mit den wenigsten Würfen zu absolvieren?

**Hinweis:** Dieses Spiel kann in der Natur durchgeführt werden (Waldlichtungen, Wiesen usw.). Als Löcher können dabei Bäume gewählt werden, welche man mit den Pneus treffen muss. Die Bahnen können auch mit Hindernissen versehen werden (Tore, Zäune, Bäume).

**Variation:** Immer wieder Wege wählen, auf denen auch mit dem ungeübteren Arm geworfen werden muss. Auch als Teamwettkampf möglich.

**Wozu?** Taktik, Präzision vs. Weitwurf, variantenreiches Schleudern.

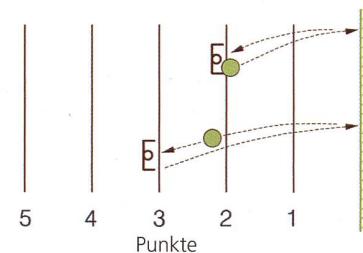
**Riskostossen (Stossen)**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Wie?** Es gibt verschiedene Distanzen zur Wand. Je weiter weg von der Wand, bekommt das Kind mehr Punkte für einen korrekten Stoss. Das Kind sucht sich selbst eine Distanz aus, aus der es sich zutraut, den Ball an die Wand zu stossen und ihn wieder zu fangen, ohne sich zu bewegen. Wie viele Punkte gelingen dem Kind innerhalb von 30 Sekunden?

**Variation:** Wer schafft die meisten Punkte in fünf Versuchen? Dabei darf die Distanz bei jedem Versuch erneut angepasst werden.

**Wozu?** Stossen in die Weite, Selbsteinschätzung.

**«Must»-Übungen**

Ein korrekter Wurf ist eine sehr anspruchsvolle und höchst koordinative Aufgabe. Da sich Kinder mit verbalen Rückmeldungen meist schwer tun, sollte das Ganze in verschiedene «Must»-Übungen verpackt werden, die automatisch technische Aspekte des Werfens korrigieren und trainieren. Und das, ohne viel Worte verlieren zu müssen: Durch die Übung erfährt das Kind, wie es richtig funktioniert, es führt ein Körnelement automatisch korrekt durch, da das Resultat der Übung sonst nicht erfolgreich sein wird.

**Beispiele:**

- Anlaufrhythmus – Reifen auslegen (Wirbelsturm Seite 9).
- Ganzkörperstreckung – Ziele in der Höhe fixieren (Tontaubenschiessen, Seite 5, Über das Tor stossen, Seite 6).
- Aufrechter Oberkörper beim Abwurf (kein Abknicken des Oberkörpers) – Würfe direkt vor der Wand (Abpraller).
- Aus dem hinteren Bein stossen – Bei der Ausgangsposition Ball hinter dem Stossbein auf den Boden legen (Fliessbandsstossen, Seite 6).
- Stemmbein (beim Abwurf nicht in die Knie gehen), über Hindernisse werfen (Wurf aus der Deckung, Seite 9).

# Im Mix noch interessanter!

Wenn immer möglich, sollten Wurfübungen ganzheitlich (mit Anlauf) ausgeführt und mit Sprüngen und Laufformen kombiniert werden. Das Training wird dadurch abwechslungsreicher und interessanter. Zusätzlich profitieren die Würfe von dem Sprung- und Schnelligkeitstraining. Das wiederum kommt der Zielsetzung «weit werfen» zugute.

## Abpraller auf Matten (Wurf und Ausdauer)

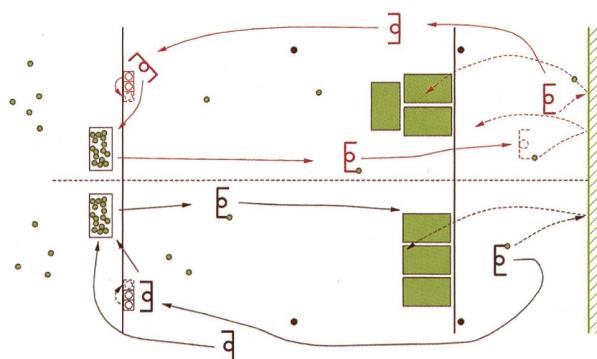
5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** Zwei Teams treten gegeneinander an (1:1 bis 6:6 möglich). Jedes Team bekommt drei Matten, die es in seinem Feld (min. 5 m von der Wand entfernt) verteilt. Zuhinterst im Feld hat es ein Depot mit Tennisbällen. Alle Teammitglieder nehmen einen Tennisball, rennen durch das Feld nach vorne zur Wand und versuchen, über die Wand eine ihrer ausgelegten Matten zu treffen. Anschliessend geht es ausserhalb des Feldes zurück zum Balldepot. Gelingt ein Treffer, kann hinten auf der Grundlinie ein Hütchen eine Position weitergestellt werden. Welches Team ist mit seinen Hütchen als erstes in der Mitte angelangt?

**Hinweis:** Es dürfen alle Teammitglieder gemeinsam rennen. Dies erhöht die Intensität. Entwickeln Sie Punktezählsysteme, bei denen die Kids selber zählen (Fairplay-Gedanke weitergeben). Als alternative Zählweise könnte bei jedem Treffer ein Hölzchen von einer Kiste in eine andere gelegt werden.

**Variation:** Möchte man die Schnelligkeit anstatt der Ausdauer fördern, kann das Ganze in einer Stafettenform durchgeführt werden.

**Wozu?** Zielwurf unter Ausdauerbelastung.



## Werfer gegen Sprinter (Wurf und Sprint)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** Die Werfer versuchen, einen Gegenstand möglichst weit zu werfen, stossen oder schleudern. Gleichzeitig mit dem Abwurf startet der Sprinter der Gegenmannschaft, der den Gegenstand möglichst rasch wieder zum Ausgangspunkt bringen muss. Anschliessend wird die Rolle getauscht. Welcher Sprinter hat den Gegenstand als erster zurückgebracht (schnellste Zeit)?

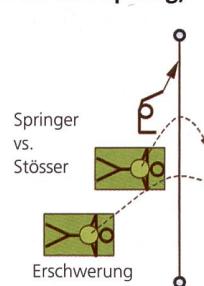
**Hinweis:** Je nach Alter müssen die Gegenstände angepasst werden. Mit 5-/6-Jährigen können Tennisbälle benutzt werden, 9-/10-Jährige geknotete Sprungseile oder sogar Streichhölzer werfen lassen (damit die Distanz des Sprinters nicht zu lang wird).

**Variation:** Teamwettkampf: Gruppe A wirft Wurfgegenstände möglichst weit weg. Gruppe B muss diese möglichst rasch holen, wobei der Start auf Kommando erfolgt und beim letzten Läufer die Zeit gemessen wird (jeder Sprinter darf nur einen Wurfgegenstand zurückbringen).

**Wozu?** Werfer: Wurf auf die Weite. Sprinter: Fördern der Schnelligkeit.

## Stosskraft gegen Sprungkraft (Wurf und Sprung)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Ein Kind legt sich mit dem Rücken auf eine dünne Matte. Auf der Brust hat es einen Basketball oder einen Medizinball, den das Kind nach hinten oben über ein Seil stossen muss. Gelingt dies, muss der Gegner versuchen, in die Höhe zu springen und das Seil mit der Hand zu berühren. Gelingt dies ebenfalls, wird das Seil eine Stufe nach oben gestellt. Wer hat als erstes 3 Fehlversuche?

**Hinweis:** Damit ein spannendes Duell entsteht, kann beim Stösser das Gewicht des Balles oder die Distanz zum Seil verändert werden.

**Wozu?** Stösser: Training der Stossbewegung und Stosskräftrigung, Springer: Training der Sprungkraft und der Ganzkörperstreckung.

# Jeder Treffer zählt

Der Wurf lebt von Test- und Wettkampfformen. Da die Kinder in diesem Alter noch sehr grosse Fortschritte erzielen, dass schon im darauffolgenden Training die Testresultate besser werden, lässt sich durch fassbare Resultate die Motivation der Kids steigern. Wettkampfformen beeinflussen die Testformen, da in einem Wettkampf die Intensität hoch ist und die Kids kaum merken, wie oft in Folge der gleiche Bewegungsablauf trainiert wird.

## Triathlon

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

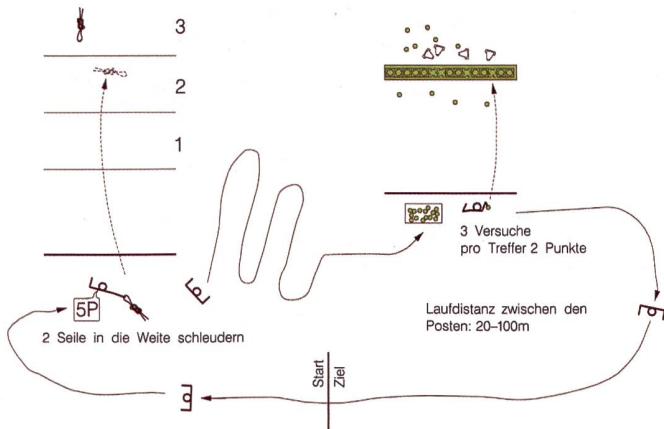
### (Drehwerfen, geradliniger Wurf, Ausdauer)

**Wie?** Wie im Triathlon gilt es drei Aufgaben zu bewältigen. Eine Laufstrecke, ein Sprungseilschleudern auf Weite und ein Zielwurf auf Hütchen. Nach dem Start und einer kurzen Laufstrecke kommt der Läufer zu einer Schleuderanlage, wo er zwei geknotete Sprungseile möglichst weit schleudern muss (je weiter, desto mehr Punkte). Nach der zweiten Laufstrecke kommt er zu einer Schiessbude, wo er mit 3 Würfen möglichst viele Hütchen treffen muss (pro Treffer 2 Punkte). Anschliessend wird die Runde mit der letzten Laufstrecke komplettiert. Eine ganze Runde gibt zusätzlich 3 Punkte. Wer schafft in 5 Minuten am meisten Punkte?

**Hinweis:** Die Laufstrecke mit Hindernissen versehen, die Sprungkraft, Gleichgewicht oder Hürdentechnik fördern.

**Variation:** Anstatt eines Punktezählsystems können auch Strafrunden absolviert werden (Beim Schleudern: je weiter, desto weniger Strafrunden; Beim Zielwurf: pro Fehlversuch eine Strafrunde). Wer schafft als erstes 5 komplette Runden?

**Wozu?** Kombinieren verschiedener Wurf- und Laufdisziplinen in einer Wettkampfform.



## Ball zustossen (Stossen)

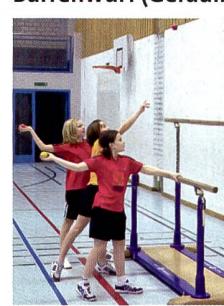
5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Wie?** Zwei Kinder stehen sich auf Langbänken gegenüber (3 m Entfernung, schmale Seite oben). Nun versuchen sie sich 10 Pässe zuzuspielen (Druckpässe), ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Anschliessend 10 Pässe nur auf dem linken Bein stehend und zum Abschluss 10 Pässe nur auf dem rechten Bein stehend.

**Wozu?** Stossen im Gleichgewicht.

## Barrenwurf (Geradliniger Wurf)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Wie?** Ein Barren wird 3 bis 4 m von der Wand aufgestellt, dabei ist der vordere Holm auf höchster Stufe, der andere auf Schulterhöhe des Kindes. Mit der Nichtwurfhand hält das Kind den schulterhohen Holm. Mit der anderen wirft das Kind über den vorderen Holm den Ball so an die Wand, dass es ihn wieder fangen kann, ohne den Barren loszulassen. 3 bis 4 Mal, dann Wurfarm wechseln.

**Hinweis:** Auf korrekte Ausgangslage achten: Korrekte Fussposition und aus gestrecktem Arm werfen.

**Variation:** Schussmaschine: Dito, aber im Zweierteam versucht der Werfer dem Fänger hinter ihm den Ball zuzuspielen. Dieser gibt so schnell wie möglich den Ball wieder zurück. Welches Team schafft mehr Würfe in einer bestimmten Zeit?

**Wozu?** Kontrollierte, qualitativ gute Wurfbewegung ohne Abknicken des Oberkörpers.

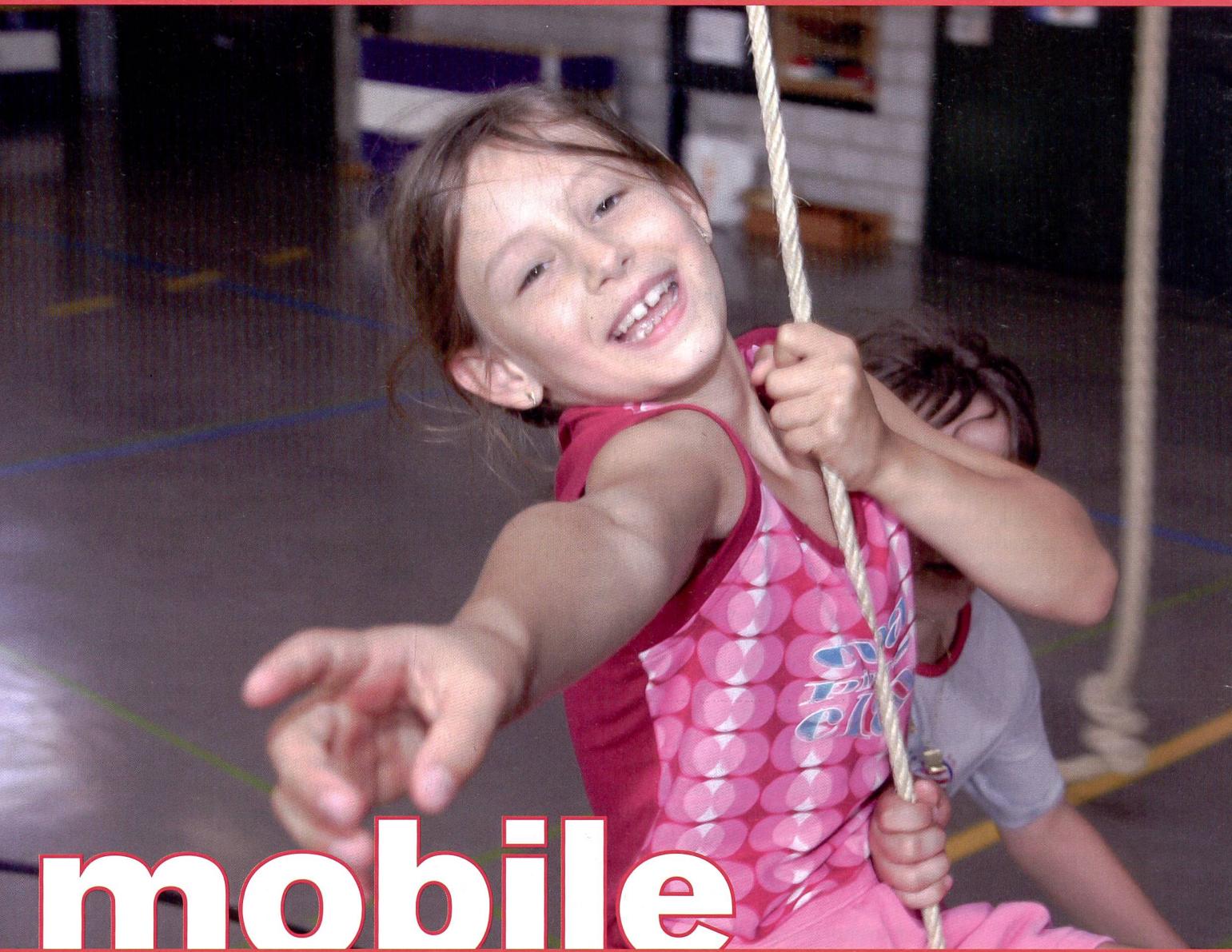
## Literatur

- Katzenbogner, H.: **Kinder-Leichtathletik**. Münster, Philippka Verlag, 2002.
- Vonstein, W.: **Fun in Athletics**. Aachen, Meyer & Meyer, 2001.
- Bader, R.: **Kinderleichtathletik – Band 1+2**. Stuttgart, Kultusministerium B-W, 1998.
- Georges, A.: **L'enfant et l'athlétisme**. Paris, Revue éducation physique et sport, 1986.

## Hinweise

- Weitere Übungsformen für den Wurfbereich finden sie unter: [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) > Sportarten > J+S-Kids > Downloads > Einführungslektionen > Leichtathletik.
- Attraktive Wettkampfformen sind die Disziplinen des Kids-Cup. Infos unter: [www.kids-cup.ch](http://www.kids-cup.ch).
- Geeignete Testformen für Kids bieten die Leichtathletik-Tests, die unter [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) und der Sportartenseite Leichtathletik eingesehen werden können.

# Eine Ausgabe für Sie



# mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

#### Bestellungen Einzelausgaben (inkl. mobilepraxis)

à Fr. 10.-/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

#### Bestellungen mobilepraxis

à Fr. 5.-/€ 3.50 (+ Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren  
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement  
(3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Einsenden oder faxen an: Bundesamt für Sport BASPO, Redaktion «mobile»,  
CH-2532 Magglingen, Fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)