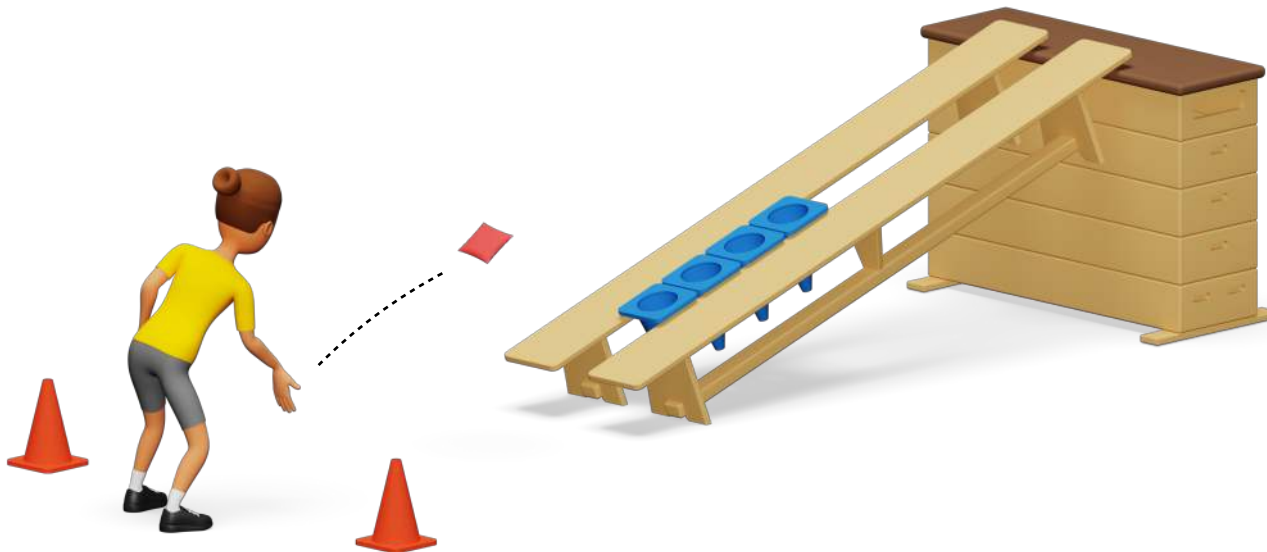


WURF- GARTEN

40+ Stationskarten



WURFGARTEN

40+ Stationskarten

Henrik Lühr, Ramy Azrak & Lukas Metzech

Wurfgarten: 40+ Stationskarten für den Sportunterricht

1. Auflage - Wesel, 2024

E-Mail: info@vlamingo.de

Internet: www.vlamingo.de

Anschrift: Wehlener Weg 24a, 21274 Wesel

Nutzungshinweise:

Die in diesem Material dargestellten Stationskarten wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Wir legen einen hohen Stellenwert auf eine strukturierte und möglichst anschauliche Darstellung. Grundsätzlich gilt jedoch: Es liegt in der Verantwortung der Nutzer*innen, die von uns zur Verfügung gestellten Informationen auf ihre Sicherheit zu überprüfen und für eine sichere Übungsumgebung zu sorgen.

VORWORT

Das zielgenaue Werfen spielt in vielen Sportarten eine zentrale Rolle, sei es beim Handball, Basketball, Ultimate Frisbee, Football oder in verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik. In dieser Sammlung liegt der Fokus auf motivierenden und abwechslungsreichen Wurferfahrungen mit unterschiedlichen Wurfobjekten (Bälle, Reifen, Sandsack etc.). Die aufgeführten Stationen bieten sowohl statische als auch bewegliche Wurfziele.

Diese Sammlung ist so gestaltet, dass sie in der Sekundarstufe ebenso wie in der Grundschule eingesetzt werden kann. Die Übungen helfen den Kindern und Jugendlichen, spielerisch ihre Wurfkompetenzen zu verbessern. Sie lernen verschiedene Wurfarten und Wurfgeräte kennen.

Viel Spaß mit der Kartei!
Euer vlamingo-Team



ORGANISATION

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie die Stationen im Sportunterricht eingesetzt werden können:

1 Offener Stationsbetrieb

Die einzelnen Stationen werden beliebig in der Halle positioniert. Die Teilnehmenden können selbst bestimmen, welche Station sie wann durchführen. Je nach Lerngruppe, kann hierbei die Vorgabe sinnvoll sein, dass jede Wurfstationen von jeder Person z. B. mindestens 3- oder 5-mal ausprobiert werden soll.

2 Geschlossener Stationsbetrieb



Die einzelnen Stationen werden einzeln aufgebaut. Es werden Kleingruppen eingeteilt, die sich an den Stationen verteilen und die verschiedenen Stationen für jeweils 3 bis 5 Minuten durchführen. Anschließend wechseln die Gruppen die Stationen im Uhrzeigersinn.

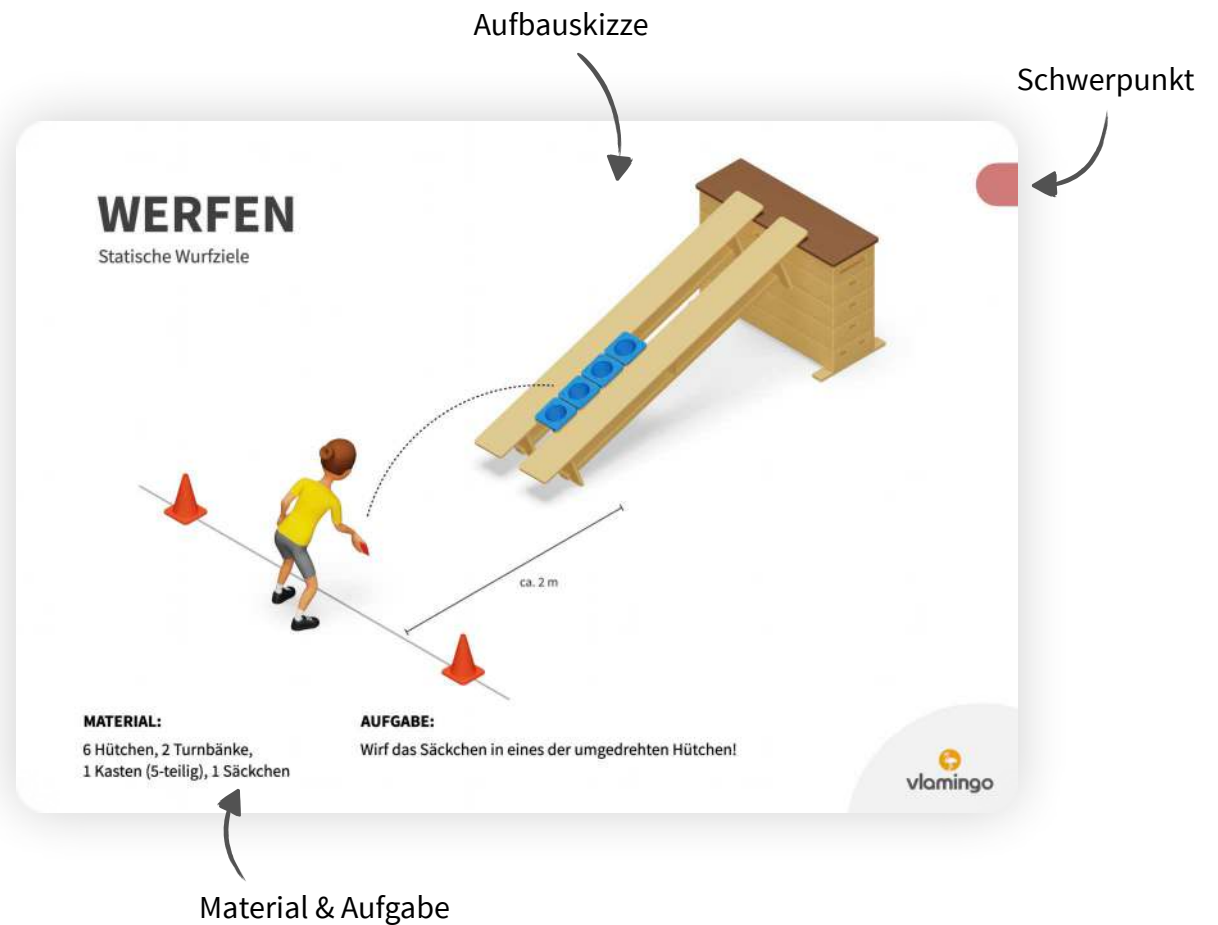
3 Wurf-Challenge mit Laufzettel

Die Stationen werden beliebig in der Halle aufgebaut. Anschließend werden 2er- oder 3er-Gruppen gebildet. Die Kleingruppen erhalten einen Laufzettel. Auf diesem können sie eintragen, welche Station sie wie absolviert haben. Am Ende kann eine Auswertung erfolgen.

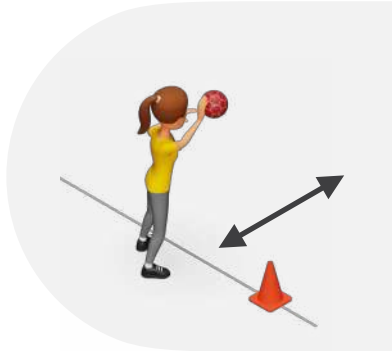
AUFBAU DER STATIONSKARTEN

In der oberen rechten Ecke der Karten wird der Schwerpunkt der jeweiligen Station angegeben. Die folgenden Schwerpunkte werden unterschieden:

-  Statische Wurfziele
-  Bewegliche Wurfziele

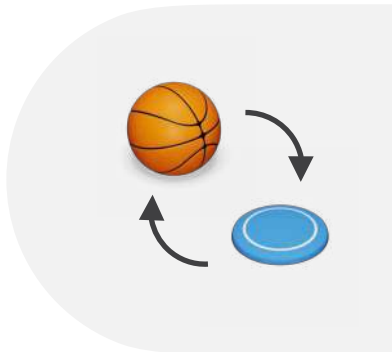


STATION ZU LEICHT ODER SCHWER?



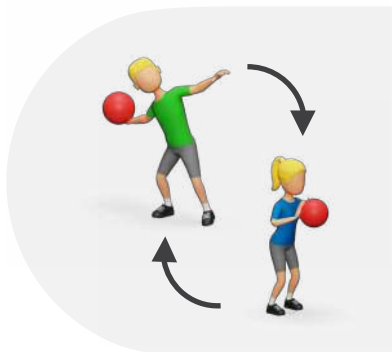
Wurfdistanz verändern

Vergrößert oder verkleinert die Wurfdistanz! Je größer die Wurfdistanz ist, desto schwieriger.



Wurfobjekt verändern

Probiert die Stationen mit anderen Bällen, Ringen, Reifen, Frisbees oder Säckchen aus!



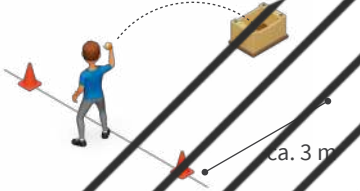
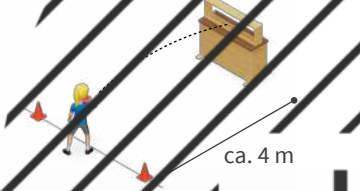
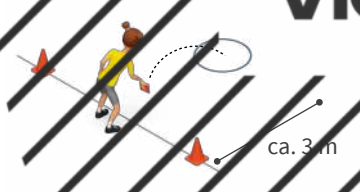
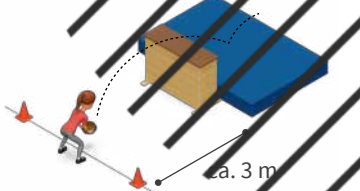
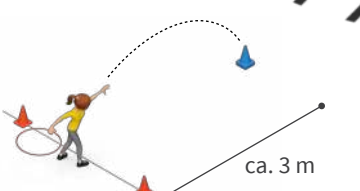
Wurfart verändern

Probiert z. B. mit geschlossenen Augen, rückwärts, mit links, mit rechts, von unten, von oben, ein- oder beidhändig zu werfen.

WURF-CHALLENGE

WURF-CHALLENGE

Name: _____

| | STATION | | VERSUCHE | ★ | ★★ ★ | ★★★ ★★ |
|---|--|--|----------|--|--|--|
| 1 | Wirf den Tennisball in den Kasten! Der Ball soll in dem Kasten liegen bleiben. |  | 10 | <input type="checkbox"/> mindestens 1 x | <input type="checkbox"/> mindestens 4 x | <input type="checkbox"/> mindestens 7 x |
| 2 | Wirf die Frisbeescheibe durch das Kastenteil! |  | 10 | <input type="checkbox"/> mindestens 1 x | <input type="checkbox"/> mindestens 4 x | <input type="checkbox"/> mindestens 7 x |
| 3 | Wirf das Säckchen in den Reifen! |  | 10 | <input type="checkbox"/> mindestens 1 x | <input type="checkbox"/> mindestens 4 x | <input type="checkbox"/> mindestens 7 x |
| 4 | Wirf den Medizinball so, dass er auf der Weichbodenmatte aufkommt! |  | 10 | <input type="checkbox"/> mindestens 1 x | <input type="checkbox"/> mindestens 4 x | <input type="checkbox"/> mindestens 7 x |
| 5 | Wirf den Reifen über die Hütchen! |  | 10 | <input type="checkbox"/> mindestens 1 x | <input type="checkbox"/> mindestens 4 x | <input type="checkbox"/> mindestens 7 x |

vlamingo

Anzahl der Sterne: _____

STATIONSKARTEN

Stationskarten ohne Personen

Stationskarten mit Personen

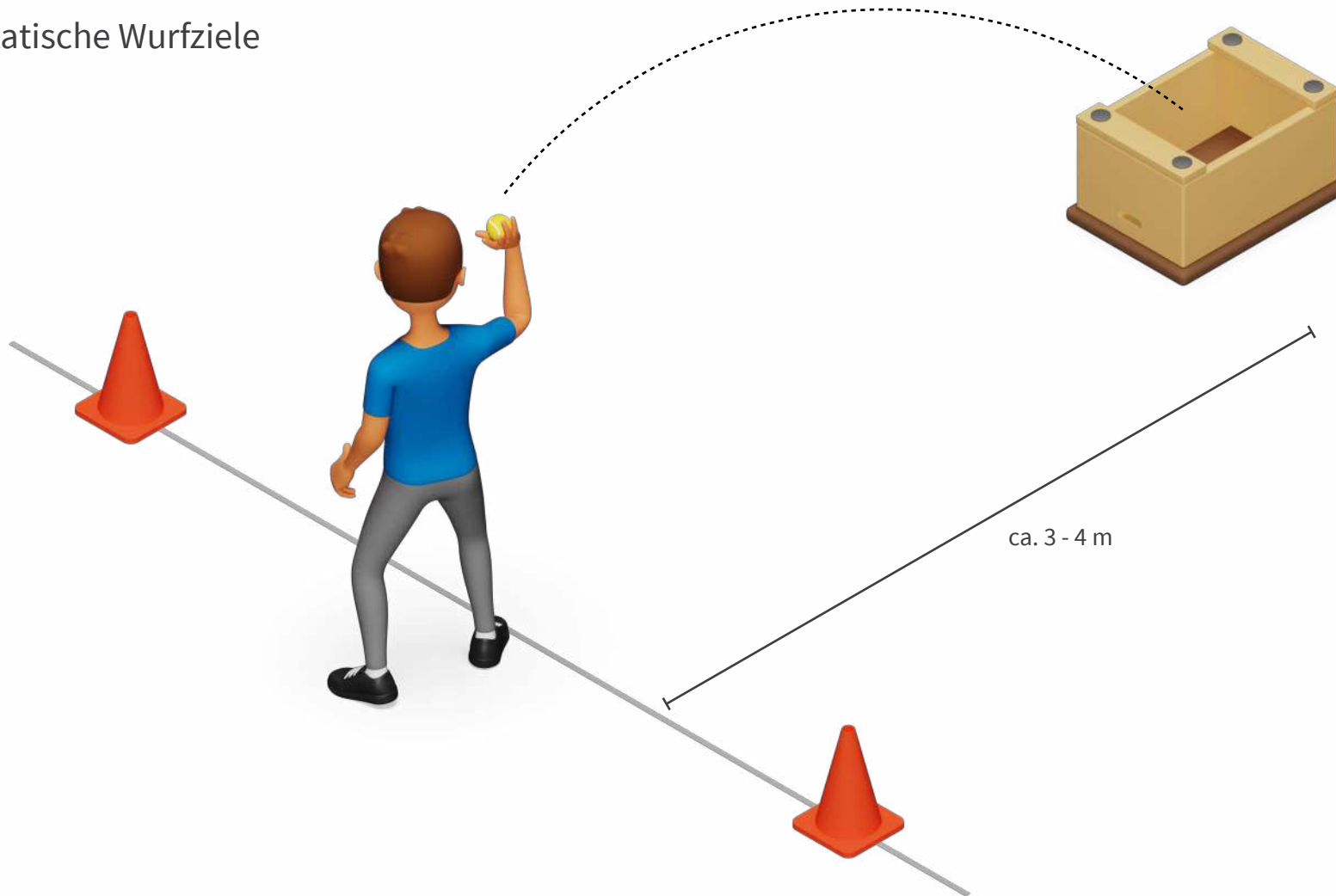
STATIONEN MIT PERSONEN

Eine mögliche Wurfart wird auf den Karten vorgegeben. Die Teilnehmenden können selbst weitere Wurfarten erproben.

WÜRFEL AUF STATISCHE ZIELE ●

WERFEN

Statische Wurfziele



MATERIAL:

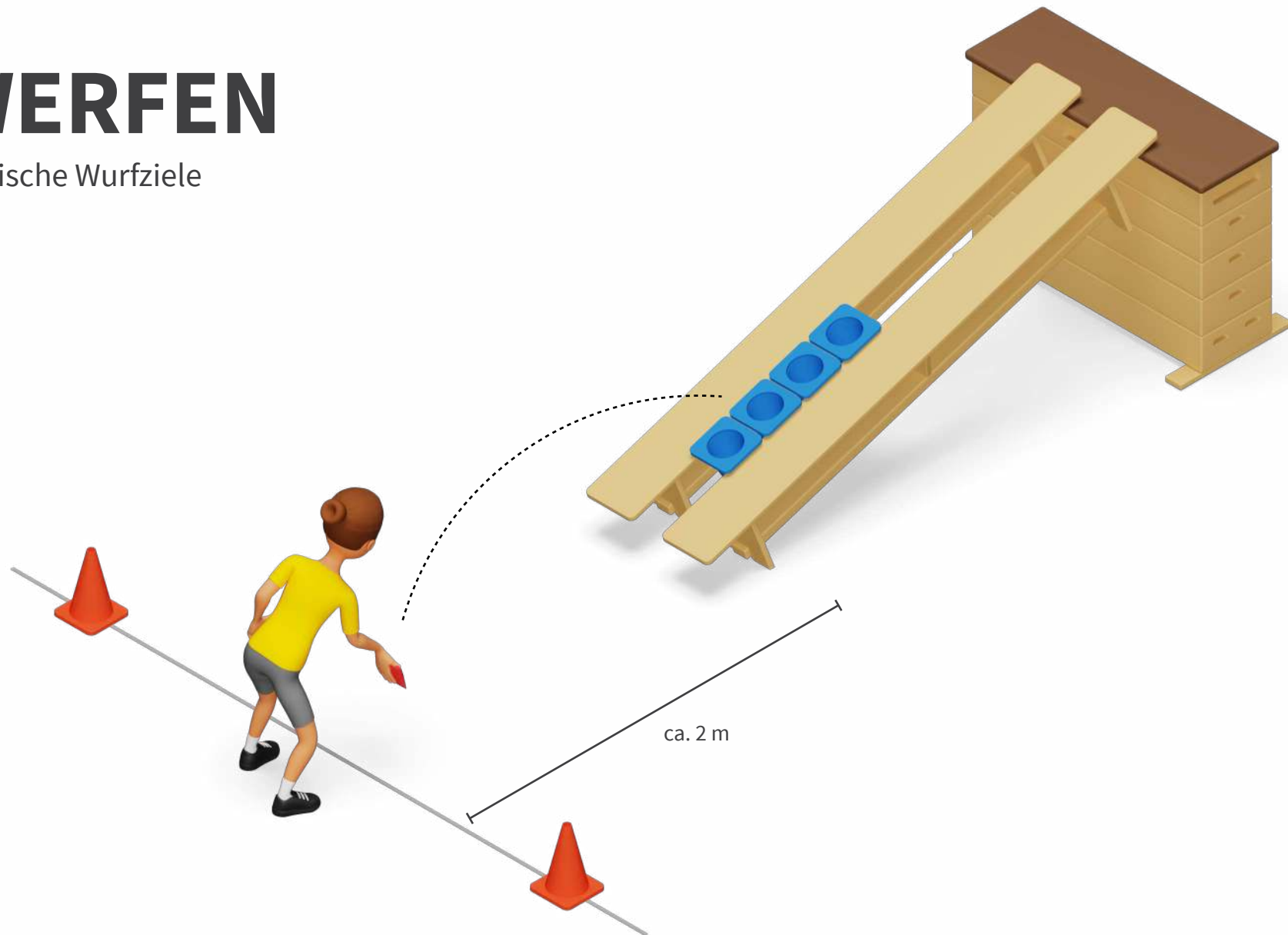
2 Hütchen, 1 kleiner Kasten,
1 Tennisball

AUFGABE:

Wirf den Tennisball in den Kasten! Der Ball soll in dem Kasten liegen bleiben.

WERFEN

Statische Wurfziele



MATERIAL:

6 Hütchen, 2 Turnbänke,
1 Kasten (5-teilig), 1 Säckchen

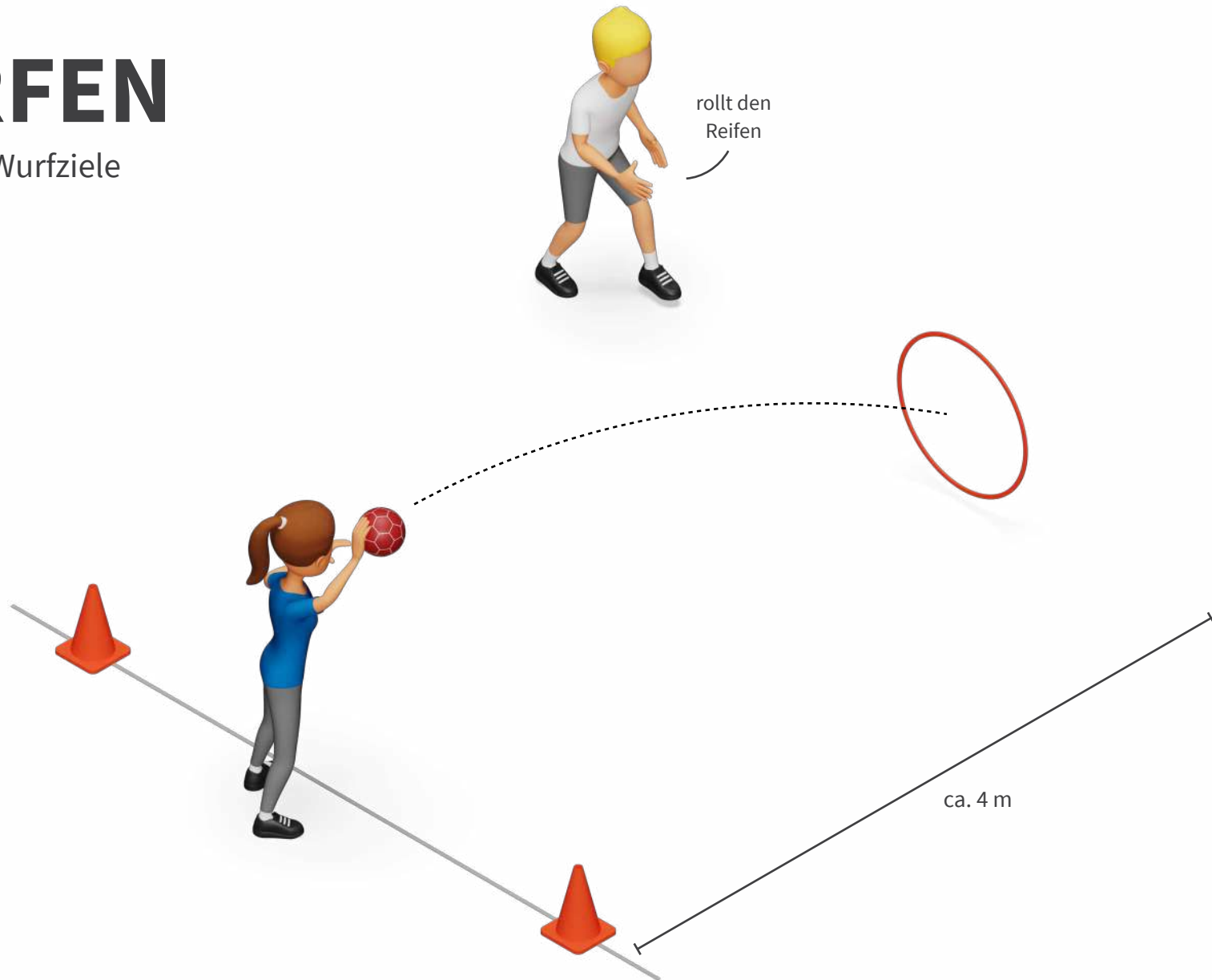
AUFGABE:

Wirf das Säckchen in eines der umgedrehten Hütchen!

WÜRFE AUF BEWEGLICHE ZIELE ●

WERFEN

Bewegliche Wurfziele



MATERIAL:

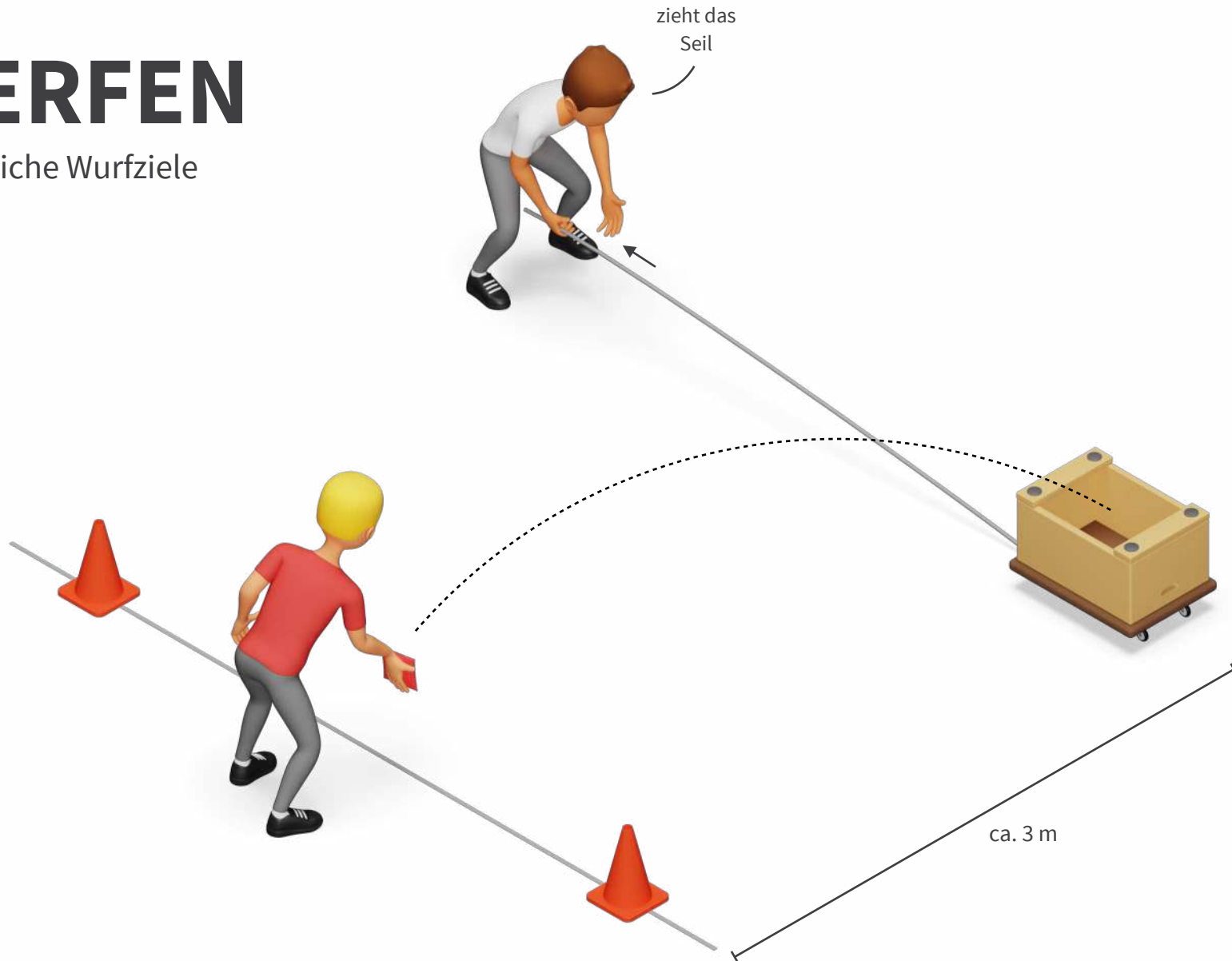
2 Hütchen, 1 Reifen, 1 Handball

AUFGABE:

Wirf den Handball durch den rollenden Reifen!

WERFEN

Bewegliche Wurfziele



MATERIAL:

2 Hütchen, 1 Rollbrett, 1 kleiner Kasten,
1 - 3 Springseile, 1 Säckchen

AUFGABE:

Wirf das Säckchen in den rollenden Kasten!

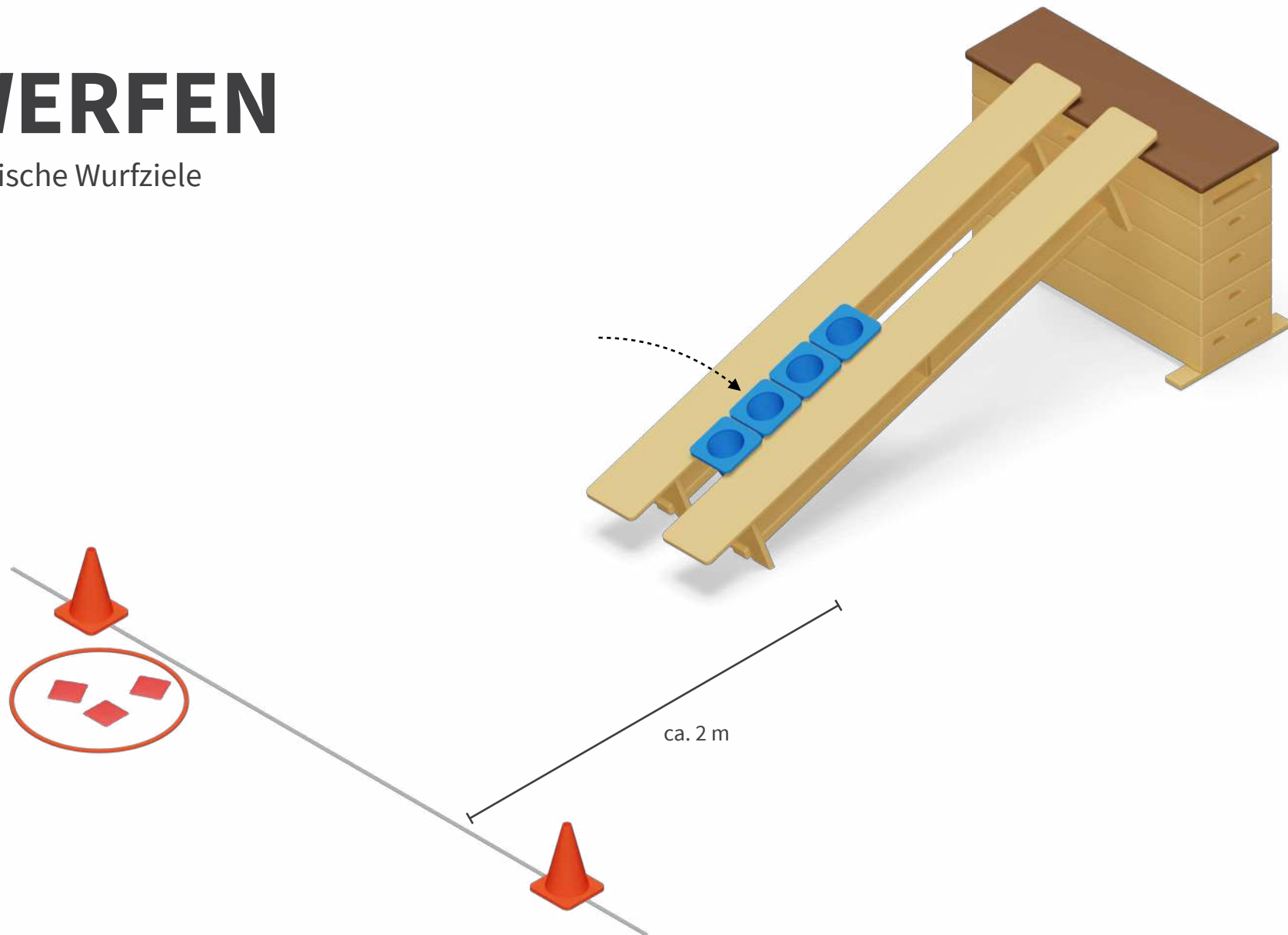
STATIONEN OHNE PERSONEN

Die Karten können genutzt werden, wenn die Unterrichtseinheit problemorientiert durchgeführt werden soll. Die Wurfarten werden nicht vorgegeben. Die Teilnehmenden können selbst verschiedene Wurfarten erproben.

WÜRFEL AUF STATISCHE ZIELE ●

WERFEN

Statische Wurfziele



MATERIAL:

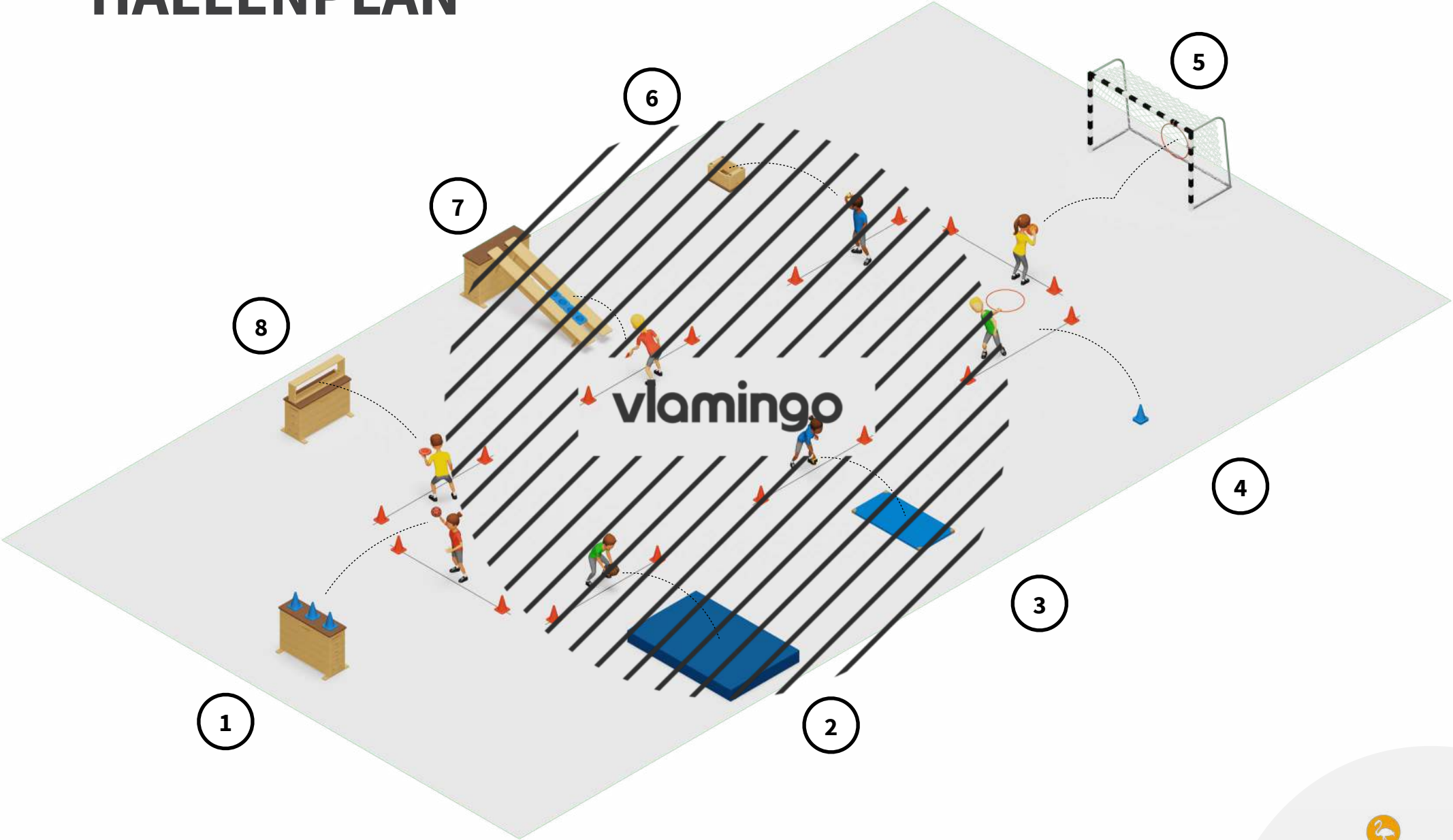
6 Hütchen, 1 Reifen, 2 Turnbänke,
1 Kasten (5-teilig), 3 Säckchen

AUFGABE:

Wirf die Säckchen in die umgedrehten Hütchen!

HALLENPLAN

HALLENPLAN



LAUFZETTEL

LAUFZETTEL

Name: _____

Du hast bei jeder Station 6 Versuche. Notiere, wie häufig du getroffen hast!

| Station | Anzahl der Treffer |
|---------|--------------------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| Gesamt | |



LAUFZETTEL

Name: _____

Du hast bei jeder Station 6 Versuche. Notiere, wie häufig du getroffen hast!

| Station | Anzahl der Treffer |
|---------|--------------------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| Gesamt | |



LAUFZETTEL

Name: _____

Du hast bei jeder Station 6 Versuche. Notiere, wie häufig du getroffen hast!

| Station | Anzahl der Treffer |
|---------|--------------------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| Gesamt | |



DIFFERENZIERUNGSKARTEN

Die Karten können beispielsweise an einzelne Personen in der Lerngruppe als Zusatzaufgabe bzw. Hilfestellung verteilt werden.



vlamingo



Eigene **Stationskarten** & **Hallenpläne** erstellen?



Jetzt ansehen!



NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses Materials gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).