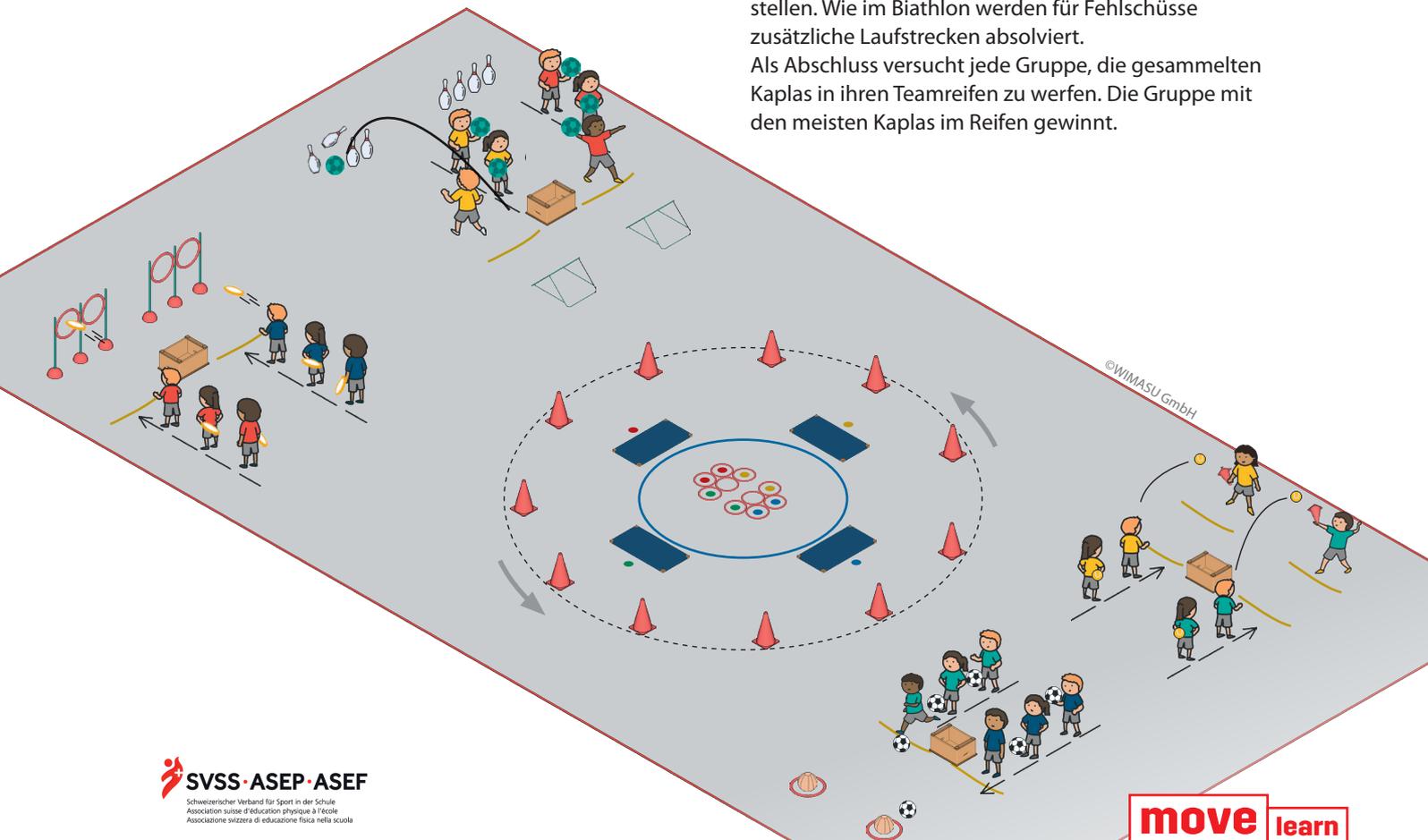


# Wurf- und Treffspiel

**Im Teamwettkampf mit verschiedenen Wurfgegenständen Ziele treffen.**

An vier verschiedenen Posten sammelt jede Gruppe möglichst viele Kaplas. Pro Posten können gleichzeitig zwei Gruppen ihre Treffsicherheit mit unterschiedlichen Wurfgegenständen und Zielen unter Beweis stellen. Wie im Biathlon werden für Fehlschüsse zusätzliche Laufstrecken absolviert.

Als Abschluss versucht jede Gruppe, die gesammelten Kaplas in ihren Teamreifen zu werfen. Die Gruppe mit den meisten Kaplas im Reifen gewinnt.



**SVSS · ASEP · ASEF**  
 Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
 Association suisse d'éducation physique à l'école  
 Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**move** learn  
**discover**

## Werfen - Fangen Posten

**ZYKLUS** 1 2 3

<b>DAUER</b>	30 min	<b>WO</b>	Innen/Aussen
<b>SOZIALFORM</b>	Gruppen	<b>INTENSITÄT</b>	mittel
<b>ANZAHL SUS</b>	12-32	<b>BEWERTUNG</b>	Ja
<b>ANZAHL LP</b>	1	<b>LP 21</b>	BS.1 / BS.4

<b>RESPECT</b>	<div style="width: 75%; height: 10px; background-color: red;"></div>
<b>FRIENDSHIP</b>	<div style="width: 85%; height: 10px; background-color: red;"></div>
<b>EXCELLENCE</b>	<div style="width: 20%; height: 10px; background-color: red;"></div>

### Material

- 4-8 Tennisbälle
- 4-8 Fussbälle
- 4-8 Frisbees
- 4-8 Handbälle
- 2 Tschoukballnetze
- 8 Keulen / Kegel
- 10 Seile
- 16 Reifen
- 6 Malstäbe
- 2 Medizinbälle
- 8-14 Pylonen / Hütchen
- 4 kl. Matten
- 8-10 Markierungs-Pads
- 200 Kaplas

## Organisation

Mithilfe von Pylonen wird in der Spielfeldmitte eine Laufstrecke abgesteckt, in deren Mitte 10 Reifen ausgelegt werden. Um diese Reifen werden vier Abwurfzonen definiert. Um die Laufstrecke werden die vier Posten aufgestellt. Bei jedem Posten wird eine Abwurflinie festgelegt und ein Depot mit Kaplas bereitgestellt.

Die Schüler\*innen werden in acht 3er-Gruppen eingeteilt und auf die Posten verteilt (pro Posten 2 Gruppen). Auf ein Startsignal hin beginnen die Gruppen mit dem Zielwurf. Nach einem Versuch wird das Wurfobjekt zurückgeholt. Bei einem Treffer darf ein Kapla geholt und eingesteckt werden. Danach steht die Schüler\*in hinten bei ihrer Gruppe an. Verfehlt die Schüler\*in das Ziel, nimmt sie eine Runde auf der Laufstrecke in Angriff und steht dann wieder bei ihrer Gruppe an.

Es empfiehlt sich, an den einzelnen Posten pro Schüler\*in ein Wurfobjekte zur Verfügung zu stellen, um Wartezeiten zu vermeiden.

Nach 4-5 Minuten stoppt die Lehrperson die Ausführung und lässt die Gruppen zum nächsten Posten rotieren.

Zum Abschluss wird jeder Gruppe ein Teamreifen sowie die Abwurfzone zugeteilt. Innerhalb der Gruppe werden die Kaplas aufgeteilt. Jede Gruppe versucht möglichst viele Kaplas in ihren Teamreifen zu treffen.

Am Ende gewinnt die Gruppe, welche am meisten Kaplas im Reifen liegend hat.

➤ Kaplas durch die gegrätschten Beine in den Teamreifen zielen.

POSTEN 1

### Tennisball mit Hütchen fangen

Die Schüler\*innen werfen einen Tennisball in ein Hütchen, das von einer Schüler\*in gehalten wird, die sich hinter der Markierung befindet. Abschlusslinie sowie Distanz zum Hütchen werden mit Seilen markiert.

- **Vereinfachung** ➤ **Erschwerung**
- Softball statt Tennisball
- Distanz verkürzen
- grössere Hütchen
- Tennisball darf einmal den Boden berühren
- Fänger im Einbeinstand
- Distanz vergrössern
- mit schwacher Hand werfen/fangen

POSTEN 2

### Medizinball mit Fussball treffen

Die Schüler\*innen versuchen mit dem Fussball den Medizinball zu treffen. Der Fussball sollte vor der Markierungslinie abgespielt werden, damit die Rollbewegung nicht unnötig gestört wird. Der Treffer zählt, wenn der Medizinball aus dem Reifen rollt.

- Fussball muss Medizinball berühren, damit man ein Kapla erhält
- Distanz verkürzen
- Distanz vergrössern
- mit schwächerem Fuss abspielen
- mit geschlossenen Augen abspielen
- rückwärts mit Ferse abspielen
- mit Aussenrist abspielen

POSTEN 3

### Frisbee durch Reifen werfen

Die Schüler\*innen versuchen, den Frisbee durch den aufgehängten Reifen zu werfen.

- anstelle eines Reifens ein Seil spannen, über welches der Frisbee fliegen muss → Mindesthöhe als Treffer
- anstelle eines Reifens eine grössere Zielzone markieren
- Berührung des Reifens gilt auch als Treffer
- Distanz verkürzen
- Distanz vergrössern
- mit der schwächeren Hand werfen
- mit Vorhand-Wurftechnik werfen

### Keulen mit Handball treffen

Die Schüler\*innen versuchen, die Keulen mit einem Handball via Abpraller vom Tchoukball-Netz zu treffen.

POSTEN 4

- ↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung
- ↘ Anzahl Keulen erhöhen
- ↘ Abstand zwischen Keulen verringern
- ↘ Distanz verkürzen
- ↗ mit der schwächeren Hand werfen
- ↗ Abstand zwischen den Keulen vergrößern/verändern
- ↗ weniger Keulen aufstellen

### Beachte

- Um Zusammenstöße auf der Laufstrecke zu verhindern, empfiehlt es sich, die Laufrichtung zu markieren.
- Treffposten mit ausreichend Abstand zueinander aufstellen.
- Um die Gruppen an einem Posten gegen unterschiedliche Gruppen antreten zu lassen, lässt sich die Rotation auch einfach wie folgt umsetzen: 4 Gruppen rotieren im Uhrzeigersinn, 4 Gruppen gegen den Uhrzeigersinn.
- Gut umsetzbar bei altersdurchmischten Gruppen. Hierfür könnten beispielsweise auch je Posten zwei unterschiedliche Abwurfslinien festgelegt werden (z.B. die blaue, nähere Linie für jüngere Schüler\*innen, die rote, weiter entfernte Linie für ältere Schüler\*innen).  
→ Für Zyklus 1 adaptiertes Modul ist [hier](#) zu finden



## Lehrplanbezug

### Schwerpunkt Laufen, Springen, Werfen – BS.1.C.1

- Die Schüler\*innen können Wurfobjekte weit werfen und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.

### Schwerpunkt Spielen – BS.4.B.1

- Die Schüler\*innen können technische und taktische Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden. Sie kennen die Regeln, können selbstständig und fair spielen und Emotionen reflektieren.

**Spirit of Sport**

### Ziele im Wertebereich

#### RESPECT

«*Mich selbst, meinen Körper und andere respektieren. Im Sport bedeutet Respekt Fairplay sowie das Akzeptieren und Einhalten von gültigen Regeln.*»

- Die Schüler\*innen können Fairness als Schlüsselkompetenz leben. Zum Beispiel Spielregeln einhalten, Anstand bewahren, Gegner\*innen und Spielleiter\*innen respektieren.
- Die Schüler\*innen können ein Regel- und Wettbewerbsverständnis entwickeln und dieses in Spielsituationen anwenden.

#### FRIENDSHIP

«*Freundschaften geben mir Kraft – auch im Sport. Zusammen Freude, Spass, Erfolge und Enttäuschungen erleben, die auch neben dem Spielfeld verbinden.*»

- Die Schüler\*innen können sich in einer Gemeinschaft auf gleiche Ziele einigen und diese gemeinsam verfolgen.

#### EXCELLENCE

«*In jeder Situation mein Bestes geben. Für mich und mein Team. Meine persönlichen Ziele erreichen, im Sport wie im täglichen Leben.*»

- Die Schüler\*innen können Erfolg als Motor und Antrieb für das Suchen und Anpacken neuer Herausforderungen erfahren.

# Inklusion

## Beeinträchtigungen im Hören

Material: Spezialmaterial (z. B. Klingelball) einsetzen  
*Kommunikation* → *Erklärungen bevorzugt hochdeutsch und frontal zu den Sportlern. Akkustische durch sichtbare Signale ersetzen. Piktogramme verwenden.*

## Beeinträchtigung im Sehen

Material: Spielgeräte und Wurfziele in leuchtender Farbe verbessern die Visibilität.  
*Lernumfeld* → *nicht benötigtes Material wegräumen, Markierungen nicht durch Malstäbe, sondern leuchtfarbende Bodenmarkierungen/Markierungshütchen.*  
*Sozial- und Organisationsform* → *Im Tandem mit sehender Person Vertrauen aufbauen und Partizipation ermöglichen.*

## Beeinträchtigung in der Bewegung

Material: Je nach Beeinträchtigung Spezialbälle oder zumindest gut greif- und werfbare Bälle verwenden (z.B. Grabball)  
*Aufgabenstellung*: individuelle Anpassung im Rahmen der Bewegungsmöglichkeiten und -fertigkeiten in Absprache mit der Person definieren.

## Beeinträchtigung im Wahrnehmen und Verhalten

Material: Berücksichtigung von speziellen Vorlieben (z.B. Farbe/Grösse/Oberflächenbeschaffenheit) kann das Verhalten positiv beeinflussen.  
*Sozial- und Organisationsform* → Gleichbleibende Sozial- und Organisationsformen geben Sicherheit.  
*Regeln* → *Regeln konsequent beachten und durchsetzen. Dabei das Gefühl von Wertschätzung und Anerkennung vermitteln.*

## Beeinträchtigung in der Kognition

*Kommunikation* → Bewegung vorzeigen und wenig auf einmal variieren. Einfache und klare Erklärungen geben. Piktogramme verwenden.

Mehr Infos und Angebote zum Thema Inklusion im Schulsport finden Sie unter [plusport@school](mailto:plusport@school).

## Sicherheitstipps

- Sportschuhe mit gutem seitlichem Halt und Dämpfung tragen
- Uhren, Ketten, Fingerringe und Ohrschmuck vor dem Spiel ablegen
- Brille durch Kontaktlinsen oder Sportbrille ersetzen

