**Speerwurf**

**Übersicht über die Stationen**

**Kiste 1 / Station 1**

Standwurf aus Seitstellung

Theraband an Sprossenwand

Inhalt der Kiste 1:

* Therabänder
* Beobachtungsbogen 1
* Demonstration durch Fortbildner („live“)
* Möglichkeit der Videoaufnahme und -analyse
* Tablet (zur Videoaufnahme)

**Zusatzaufgabe: Bitte füllen Sie die Lücken auf dem Blatt „Speerwurf – Methodische Reihe“ aus.**

! Entsperren der Tablets durch das Muster „U“ !

! Filme sind unter „Galerie“ zu finden !

**Speerwurf**

**Übersicht über die Stationen**

**Kiste 2 / Station 2**

Wurf aus seitlichem Angehen mit Impulsschritt und Stemmschritt

3er-Rhythmus

Werfen mit Heulern gegen Trennvorhang

Inhalt der Kiste 2:

* 6 Heuler
* Beobachtungsbogen 2
* Demonstration durch Film Nr.2 „Station Heuler“
* Tablet (zur Filmwiedergabe)

**Zusatzaufgabe: Bitte füllen Sie die Lücken auf dem Blatt „Speerwurf – Methodische Reihe“ aus.**

! Entsperren der Tablets durch das Muster „U“ !

! Filme sind unter „Galerie“ zu finden !

**Speerwurf**

**Übersicht über die Stationen**

**Kiste 3 / Station 3**

Wurf aus seitlichem Angehen mit Impulsschritt und Stemmschritt

3er-Rhythmus

Werfen mit Streichhölzern

Inhalt der Kiste 3:

* Streichhölzer
* Demonstration durch Film Nr.1 „Station Streichholz“
* Tablet (zur Filmwiedergabe)

**Zusatzaufgabe: Bitte beantworten Sie die Frage auf dem Blatt „Speerwurf – Methodische Reihe“.**

! Entsperren der Tablets durch das Muster „U“ !

! Filme sind unter „Galerie“ zu finden !

**Speerwurf**

**Übersicht über die Stationen**

**Kiste 4 / Station 4**

Wurf aus seitlichem Angehen mit Impulsschritt und Stemmschritt

5er-Rhythmus

Trockenübung / Werfen mit Softbällen

Inhalt der Kiste 4:

* Beobachtungsbogen 3
* Demonstration durch Film Nr.3 „Station 5er-Rhythmus“
* Tablet (zur Filmwiedergabe)

**Zusatzaufgabe: Bitte füllen Sie die Lücken auf dem Blatt „Speerwurf – Methodische Reihe“ aus.**

! Entsperren der Tablets durch das Muster „U“ !

! Filme sind unter „Galerie“ zu finden !