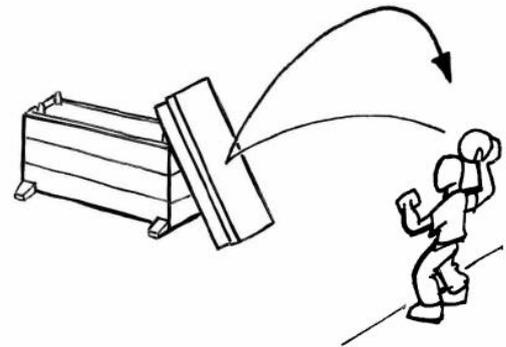




Stufe	5./6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Werfen
Kompetenz	Wurfbewegungen vielfältig einsetzen
Niveau A	Ich kann mit der linken und rechten Hand werfen und stossen.



## Kastwurf (A)

### Aufgabe und Durchführung

Die/der Schüler/-in stellt sich an die Abwurflinie und wirft einen Handball einhändig auf die Oberfläche eines schräg gestellten Kastendeckels. Dann klatscht sie/er hinter dem Rücken in die Hände und fängt den zurückprallenden Ball direkt wieder mit beiden Händen auf. Dabei darf die Position beliebig verändert werden. Der Ball muss 3x mit der linken und 3x mit der rechten Hand geworfen und anschliessend gefangen werden.

### Bewertung/ Anforderung

Der Ball muss 3x mit der linken und 3x mit der rechten Hand geworfen und anschliessend gefangen werden. Es stehen 2 Versuche zur Verfügung.

### Beobachtungspunkte

- Der Abwurf erfolgt einarmig
- Der Abwurf erfolgt hinter der Markierung
- Die Schülerin bzw. der Schüler klatscht hinter dem Rücken in die Hände
- Der Ball wird ohne Bodenkontakt direkt gefangen

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird eure Wurfgenauigkeit geprüft. Stellt euch hinter der Abwurflinie auf. Werft den Ball mit der einen Hand 3x hintereinander gegen den Kastendeckel, klatscht nach jedem Wurf hinter dem Rücken in die Hände und fangt den Ball anschliessend direkt wieder mit beiden Händen auf, ohne dass er vorher den Boden berührt. Euren Platz dürft ihr zum Fangen verlassen. Werft anschliessend dreimal mit der anderen Hand. Verfehlt der Ball den Kastendeckel oder berührt er den Boden, ist die Aufgabe nicht erfüllt.»

### Aufbau

Für diesen Test werden ein Kasten und ein Handball benötigt. Der Kastendeckel lehnt schräg am Rest des Kastens. Im Abstand von 3.5 m wird eine Abwurflinie markiert.

### Material

1 Kasten, 1 Handball

### Quelle

Kurz, D. & Fritz, T. (2007). Motorische Basisqualifikationen - Welche motorischen Voraussetzungen benötigen Kinder? Sport & Spiel. Praxis in Bewegung 26 (2).

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 1 Min. für 1 Schülerin bzw. Schüler
Organisation	Die Testübung kann im Rahmen eines Stationentrainings zum Werfen abgenommen werden
Testpersonen	1 Schüler/-in
Probleme	Wenn der Ball den Boden berührt oder den Kastendeckel verfehlt, ist der Test nicht bestanden