

Werfen/Stossen: Handballwurf (Niveau A/B/C)

Mit diesem Test wird die Ausführung der Kernbewegungen des Werfens in leichtathletischen Disziplinen geprüft.



Einarmiger Wurf mit dem Handball aus 5-Schritt-Anlauf gegen die Wand. Der Startort kann beliebig gewählt werden. Der Ball muss in einem Raum von 3m Breite über die Ziellinie zurückfliegen, die für Schülerinnen 6m (schwacher Wurfarm 4m) und für Schüler 9m (schwacher Wurfarm 6m) von der Wand entfernt ist. Mit dem gestreckten Arm in Rückhalte beginnen. Je ein Wurf rechts und links nacheinander.

Handballwurf

Handballwurf: Beurteilungsbogen

Quelle: qims.ch - Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO