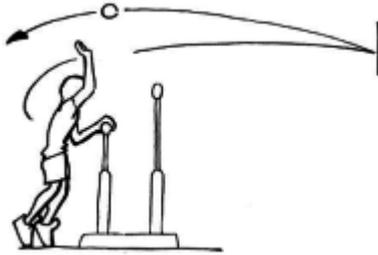


Werfen – 5./ 6. Schuljahr: Stufenbarren überwerfen (Niveau A)

Die Schülerinnen und Schüler können den Tennisball über den hohen Holmen des Stufenbarrens an die Wand werfen, so dass er wieder über den Stufenbarren zurückfliegt: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.



Die Schülerinnen und Schüler werfen den Tennisball über den hohen Holm gegen die Wand, so dass der Ball wieder über den Stufenbarren zurückfliegt. es werden je drei Würfe links und rechts gemacht. Die Nicht-Wurffhand hält den tiefen Holm.

Der tiefer Holm ist ca. auf Schulterhöhe, der hoher Holm ist in der höchsten Stufe. Der Abstand zur Wand beträgt für die Knaben vier Meter und für die Mädchen drei Meter.

[Werfen: Stufenbarren überwerfen \(Niveau A\)](#)(pdf)

[Werfen: Stufenbarren überwerfen \(Niveau A\): Beurteilungsbogen](#) (xls)

Allgemeine Hinweise

Kompetenzen werden durch die Angabe von drei Niveaus gemessen. Dabei kann Niveau A von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.

Die Testübungen können auch als Standortbestimmung zu Beginn des Lernprozesses eingesetzt werden. Darauf aufbauend wird mit den Schülerinnen und Schülern eine gemeinsame Zielvereinbarung erarbeitet: Was wird wann und wie bearbeitet und angestrebt?

Die Fremdbeurteilung einer Kompetenz durch die Lehrperson soll möglichst oft mit einer Selbstbeurteilung der Schülerinnen und Schüler ergänzt werden. Dadurch werden die Reflexionsfähigkeit und die Übernahme von Selbstverantwortung gefördert.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO