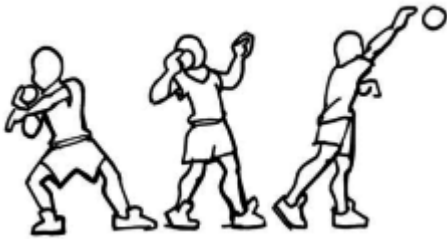


Werfen und Stossen – 10. – 12. Schuljahr

Gymnasium: Kugelstossen (Niveau C)

Bei diesem Test prüft die Lehrperson, ob die Schüler beim Kugelstossen alle technischen Aspekte ausführen können und somit eine sehr gute Leistung zeigen.



Die Schüler stossen eine Kugel in einer korrekten Wettkampftechnik (O'Brien, Wechselschritt, Drehstoss).

Das Gewicht der Kugel beträgt bei Damen 3kg und bei Herren 5kg. Dazu haben sie drei Versuche.

[Kugelstossen \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Kugelstossen \(Niveau C\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO