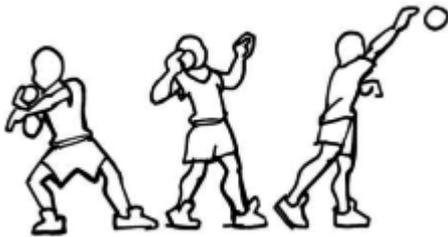


Werfen und Stossen – 10. – 12. Schuljahr

Gymnasium: Kugelstossen (Niveau B)

Die Schülerinnen und Schüler führen bei diesem Test in einer Stossdisziplin die zentralen Technikaspekte aus und zeigen somit beim Werfen eine gute Leistung.



Die Schülerinnen stossen eine Kugel aus dem Dreischritt-Anlauf mit dem linken und dem rechten Arm technisch korrekt.

Das Gewicht der Kugel beträgt bei Damen 3kg und bei Herren 5kg.

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

[Kugelstossen \(Niveau B\): 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