

Werfen – 10. bis 12. Schuljahr Berufsschule: Speerwurf (Niveau C)

Die Lernenden können bei diesem Test die Kraft und Technik koordinieren, damit sie beim Speerwurf optimale Weiten werfen können.



Die Lernenden erfüllen drei der sechs grundlegenden Technikmerkmale «Werfen des Speers» und erreichen mit dem 600-Gramm-Speer die Leistung «sehr gut».

Die Technikmerkmale werden zu Beginn der Übungslektion erklärt und demonstriert. Danach erfolgen individuelle Korrekturanweisungen durch die Lehrperson, damit die Lernenden beide Testanforderungen erfüllen können.

[Werfen: Speerwurf \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Werfen: Speerwurf \(Niveau C\): 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