

Werfen/Stossen – 7. – 9. Schuljahr: Ballwurf mit 5-Schrittanlauf (Niveaus ABC)

Bei diesem Test koordinieren die Schülerinnen und Schüler die zentralen technischen Aspekte in Wurfdisziplinen.



Aus einem rhythmischen 5-Schrittanlauf wird ein Ball (200g) von den Schülerinnen und Schülern in die Weite geworfen. Sie haben jeweils drei Versuche.

Nach dem 5-Schrittanlauf sollte der Arm immer noch (fast) gestreckt in der Rückhalte sein (Bogenspannung).

[Ballwurf mit 5-Schrittanlauf \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Ballwurf mit 5-Schrittanlauf \(Niveaus ABC\): 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