

Werfen/Stossen – 7. – 9. Schuljahr: Stoss-Wurfübung (Niveaus AB)

Dieser Test prüft die folgende Kompetenz der Schülerinnen und Schüler: die Koordination der wesentlichen technischen Aspekte in Wurfdisziplinen.



Einarmiges Basketballstossen aus Dreischritt-Anlauf an die Wand. Den zurückfliegenden Ball fangen und vom Fangort aus einen Fussballeinwurf aus Dreischritt-Anlauf an die Wand.

Der Ball muss über die Ziellinie zurückfliegen, die für Schülerinnen vier Meter und für Schüler sechs Meter von der Wand entfernt ist. Der Startort zur Übung kann beliebig gewählt werden.

[Stoss-Wurfübung \(Niveaus AB\)](#) (pdf)

[Stoss-Wurfübung \(Niveaus AB\): 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