

# Werfen/Stossen – 7. – 9. Schuljahr: Diskusdrehen (Niveaus BC)

Die Schülerinnen und Schüler führen in diesem Test die Grundbewegung eines Diskuswurfs aus. Sie werfen die Gegenstände aus einer Drehung heraus.



Nach zwei Drehungen im Rhythmus tam-ta-tam-ta-tam schleudern die Schüler den Wurfgegenstand (z.B. Velopneu, geknüpfter Schlauch) geradeaus weg.

Es wird je ein Wurf rechts und links nacheinander ausgeführt. Beim Wurf rechts (links) beginnt die Bewegung mit einem Schritt links (rechts) vorwärts, mit dem zweiten Schritt rechts (links) beginnt die Drehung.

[Diskusdrehen \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Diskusdrehen \(Niveaus ABC\): 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**