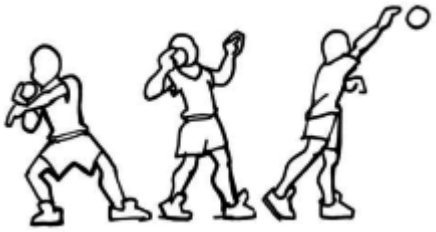
Werfen und Stossen - 10. - 12. Schuljahr Gymnasium: Kugelstossen (Niveau A)

Bei diesem Test führen die Schülerinnen und Schüler die im Kugelstossen grundlegenden technischen Aspekte aus.



Die Schüler/innen stossen eine Kugel mit dem linken und dem rechten Arm aus dem Stand technisch korrekt. Das Gewicht der Kugel beträgt bei Damen 3kg und bei Herren 5kg.

Ein besonderes Augenmerk gilt der Sicherheit beim Stossen und Zurückholen der Kugeln.

Kugelstossen (Niveau A) (pdf)

Kugelstossen (Niveau A): 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