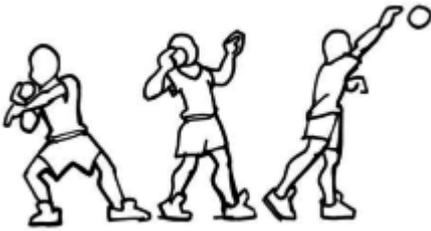


Werfen und Stossen – 10. – 12. Schuljahr

Gymnasium: Kugelstossen auf Weite (Niveaus ABC)

Die Lehrperson prüft mit diesem Test, ob die Schüler/innen die technischen Grundlagen des Werfens und Stossens in leichtathletischen Disziplinen ausführen können.



Die Schüler/innen stossen eine Kugel in korrekter Wettkampftechnik (O'Brien, Wechselschritt, Drehstoss) möglichst weit.

Das Gewicht der Kugel beträgt für Damen 3kg und für Herren 5kg. Jeder Schüler hat drei Versuche.

[Kugelstossen auf Weite \(Niveaus ABC\)](#)(pdf)

[Kugelstossen auf Weite \(Niveaus ABC\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO