

# Werfen und Stossen – 10. – 12. Schuljahr

## Gymnasium: Gerader Wurf (Niveaus ABC)

Einen Wurfgegenstand möglichst weit werfen: Das ist der Auftrag, den die Lehrperson den Schüler/innen bei diesem Test gibt.



Die Schüler/innen werfen aus dem Anlauf einen Ball (200g) oder Speer (600g) möglichst weit. Jede/r Schüler/in hat drei Versuche.

Wichtig ist beim Werfen der Anlaufrhythmus (ta-ta-jam-ta-dam).

Ballwürfe über 50 Meter werden bei den Herren als Niveau C gewertet und die Frauen brauchen für dieselbe Einstufung deren 33 Meter.

[Gerader Wurf auf Weite \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Gerader Wurf 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**