

Werfen und Stossen – 10. – 12. Schuljahr Gymnasium: Gerader Wurf (Niveaus ABC)

Die Schüler werfen bei diesem Test einen Wurfgegenstand und führen dabei die Kernbewegungen des Werfens in leichtathletischen Disziplinen aus.



Aus einem rhythmischen Fünfschrittanlauf wird ein Ball (200g) oder ein Speer (600g) in die Weite geworfen. Jeder Schüler hat drei Versuche.

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

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

[Gerader Wurf \(Niveaus ABC\): 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