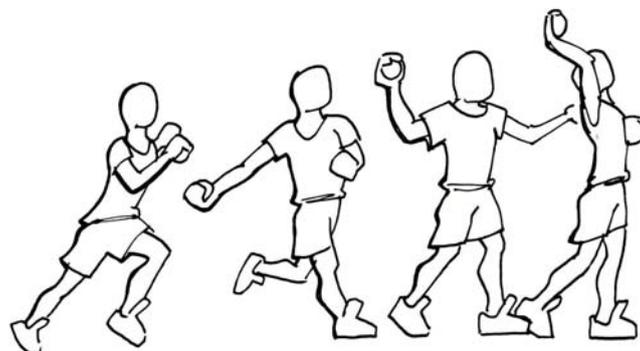




Stufe	5./ 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Werfen
Kompetenz	Wurfbewegungen vielfältig einsetzen
Niveau B	Ich kann die zentralen technischen Merkmale des Weitwurfs anwenden und erbringe eine gute Leistung.
Niveau C	Ich kann die zentralen technischen Merkmale des Weitwurfs anwenden und erbringe eine sehr gute Leistung.



## Wurf mit 3-Schritt-Anlauf (B/C)

**Aufgabe und Durchführung** Die Schüler/-innen werfen den Ball höchstens 6-mal. Während den ersten 3 Wüfen wird die Bewegungsqualität gemäss den untenstehenden Kriterien beurteilt. Anschliessend wird noch höchstens 3xl versucht, um eine möglichst grosse Weite zu erreichen.

**Bewertung/ Anforderung**

*Niveau B:*  
Mädchen:  $\geq 22$  m  
Knaben:  $\geq 33$  m

*Niveau C:*  
Mädchen:  $\geq 28$  m  
Knaben:  $\geq 40$  m

Der Test gilt als erfüllt, wenn alle Beobachtungspunkte erfüllt sind und mind. die angegebene Weite erreicht wird.

**Beobachtungspunkte**

- Schrittfolge li-re-li (Rechtshänder) im Rhythmus «tam-ta-tam»
- Wurfauslage: Gewicht auf dem hinteren Bein
- Wurfauslage: Wurfarm locker gestreckt
- Abwurf: Ellbogen voraus, Bogenspannung
- Abwurf: Ballabgabe über Kopfhöhe

**Anweisung für die Schüler/-innen** «Wirf den Ball 3x möglichst korrekt ab. Auf dem Reihensbild siehst du, was ich beim Beobachten sehen möchte. Versuche mit höchstens 3 Wüfen die 22 m, 28 m, 33 m oder 40 m Linie zu übertreffen. Du erfüllst den Test, wenn du technisch korrekt wirfst und die genannte Weite erreichst.»

**Aufbau** Auf einem Rasenspielfeld werden Linien markiert: Abwurf, 22 m, 28 m, 33 m und 40 m

**Material** 80g Bälle, 5 Leinen, Reihensbild, Messband

**Quelle** Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro. 4.  
Baumberger, J. & Müller, U. (2009). Unterrichtshilfen zum Planen – Durchführen – Auswerten. Lehrerbeilage zum Lehrmittel Sporterziehung. Band 4. Horgen: bm-sportverlag.ch.  
Baumberger, J. & Müller, U. (2007). Sportheft 4.-6. Klasse. Horgen: bm-sportverlag.ch.

**Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte**

Zeit 2 Minuten für 2 Schüler/-innen

Organisation 2 Schüler/-innen abwechslungsweise werfen lassen

Testpersonen 2 Schüler/-innen pro Anlage

Probleme Übertritt und Messfehler bei den Wüfen in die Weite