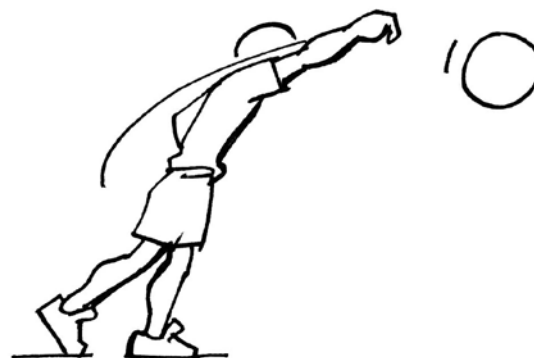




Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schnellkraft
Kompetenz	Spezifische Übungen schnellkräftig ausüben können
Niveau A	Ich verfüge über eine durchschnittliche Schnellkraftfähigkeit.
Niveau B	Ich verfüge über eine gute Schnellkraftfähigkeit.
Niveau C	Ich verfüge über eine sehr gute Schnellkraftfähigkeit.



Medizinballwurf

Aufgabe und Durchführung	Die/Der Lernende wirft einen 2kg-Medizinball soweit wie möglich.
Bewertung/ Anforderung	<p><i>Niveau A:</i> Die/Der Lernende erzielt eine durchschnittliche Leistung: Frauen: 585 - 628cm, Männer: 771 - 880cm</p> <p><i>Niveau B:</i> Der/Die Lernende erzielt eine gute Leistung: Frauen: 629 - 750cm, Männer: 881 - 1000cm</p> <p><i>Niveau C:</i> Der/Die Lernende erzielt eine überdurchschnittliche Leistung: Frauen: > 750cm, Männer: > 1000cm</p>
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wurflinie darf nicht übertreten werden. • Gemessen wird die Wurfweite in cm. • Es gilt der beste von 3 Versuchen
Anweisung für die Schüler/-innen	«Stellen Sie sich an die vorgegebene Linie und halten Sie den Medizinball über den Kopf. Werfen Sie den Medizinball mit beiden Händen so weit wie möglich nach vorne.»
Aufbau	-
Material	Messband, Medizinball (2kg)
Quelle	Bös, K. & Wohlmann, R. (1987). Sportmotorische Tests. Sportpraxis Sonderheft 2007. Fitness in Schule und Verein. Biebrn: Jafona. S.45.
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<p>Zeit Pro Person ca. 2 Min.</p> <p>Organisation Möglichst viele Wurfanlagen nebeneinander aufbauen für einen reibungslosen Ablauf. Klasse halbieren; eine Hälfte wirft, während die andere Hälfte für die Weitenmessung zuständig ist.</p> <p>Testpersonen 1 Testperson</p> <p>Probleme -</p>