



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Werfen
Kompetenz	Wurf- bzw. Sportgerät über Distanzen werfen/stossen können
Niveau A	Ich kann ein Wurfgerät über eine gewisse Distanz werfen/stossen.



## Speerwurf (A)

### Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende wirft den Speer (600g) weiter als eine vorgegebene Minimaldistanz.

### Bewertung/ Anforderung

Für das Erreichen des Niveau A sind folgende Distanzen zu werfen:

Damen: 14m (gut: 20m sehr gut: >25m)  
Herren: 24m (gut: 30m sehr gut: >38m)

### Beobachtungspunkte

- Der Wurf darf auch aus dem Stand resp. aus dem Vierschritt-Anlauf erfolgen
- Die vordere Speerhälfte muss bei der Landung zuerst aufkommen, sonst ist der Versuch ungültig
- Die Abwurflinie darf nicht übertreten werden

### Anweisung für die Lernenden

«Werfen Sie den 600g-Speer möglichst weit. Sie dürfen sowohl aus dem Stand als auch mit Anlauf werfen. Es gilt der Beste von 3 Wertungswürfen.»

### Aufbau

Kennzeichnen der Anlaufbahn sowie der Abwurflinie (falls Test nicht in einem Leichtathletik-Stadion durchgeführt werden kann). Mit Markierungskegel die Minimalweite kennzeichnen (Orientierungshilfe).

### Material

Speere, Massband, Markierungskegel, Stecknägel

### Quelle

-

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit ca. 2 Min. pro Testperson

Organisation Test muss im Anschluss an eine Lektion „Einführung ins Speerwerfen“ erfolgen. Auf die Sicherheit ist grosses Augenmerk zu richten (Holen der Speere, Kennzeichnen der Wurfweite).

Testpersonen 1 Testperson

Probleme Selbständigkeit der Lernenden ist gefordert. Auf die Sicherheit ist prioritär zu achten.