



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.



Kugelstossen (A)

Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende stösst die Kugel (Damen: 3kg oder 4kg / Herren: 5kg) weiter als eine vorgegebene Minimaldistanz.

Bewertung/ Anforderung

Für das Erreichen des Niveau A sind folgende Weiten zu stossen:

Damen (3kg):	7,00m	(gut: 8,00m	sehr gut: >9,00m)
Damen (4kg):	5,40m	(gut: 6,80m	sehr gut: >8,10m)
Herren (5kg):	7,75m	(gut: 9,25m	sehr gut: >11m)

Beobachtungspunkte

- Die Kugel darf auch aus dem Stand gestossen werden
- Der Abwurfballen darf nicht übertreten werden
- Der Stosskreis (Durchmesser: 2,11m) darf während des Anlaufs nicht verlassen werden
- Die Kugel muss gestossen und darf nicht geworfen werden (Kugel muss während der Angleitphase resp. Ausholbewegung am Hals bleiben)

Anweisung für die Lernenden

«Stossen Sie die Kugel möglichst weit. Sie dürfen sowohl aus dem Stand als auch mit Anlauf stossen. Verlassen Sie während des Versuches den Stosskreis nicht und übertreten Sie den Wurfbalken nicht. Zudem sollen Sie darauf achten, die Kugel während des Anlaufes am Hals zu behalten. Es gilt der Beste von 3 Wertungswürfen.»

Aufbau

Mit Markierungskegel die Minimalweite kennzeichnen (Orientierungshilfe).

Material

Kugeln (3kg, 4kg, 5kg), Massband, Markierungskegel

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 2 Min. pro Lernendem
Organisation	Test muss im Anschluss an eine Lektion „Einführung ins Kugelstossen,“ erfolgen. Auf die Sicherheit ist grosses Augenmerk zu richten (Holen der Kugeln und Zurückbefördern, Gefahren für „Messgehilfen“).
Testpersonen	1 Lernende/r
Probleme	Selbständigkeit der Lernenden ist gefordert. Auf die Sicherheit ist prioritär zu achten.