



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.

## Diskuswerfen (A)

### Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende wirft den Diskus (Damen: 1kg / Herren: 1kg oder falls vorhanden: 1,5kg) oder Schleuderball weiter als eine vorgegebene Minimaldistanz.

### Bewertung/ Anforderung

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

Damen: 14m	(gut: 18m	sehr gut: >22m)
Herren (1,5kg): 18m	(gut: 24m	sehr gut: >30m)
Herren (1kg): 22m	(gut: 28m	sehr gut: >35m)

Mit dem Schleuderball 1kg:

Damen: 25m  
Herren: 35m

### Beobachtungspunkte

- Der Wurf darf auch aus dem Stand erfolgen. (Erfahrungsgemäss werden aus dem Stand bei der Einführung ins Diskuswerfen die besseren Resultate erzielt.)
- Der Abwurfkreis (Durchmesser: 2,50m) darf während des Wurfes nicht verlassen werden.

### Anweisung für die Lernenden

«Werfen Sie den 1kg / 1,5kg-Diskus (bzw. Schleuderball) möglichst weit. Es gilt der Beste von 3 Wertungswürfen.»

### Aufbau

Wurfkreis kleben, falls Test nicht in einem Leichtathletik-Stadion durchgeführt wird. Mit 2 Leinen den Wurfsektor (45°, Sicherheit!) und mit Markierungskegel die Minimalweite kennzeichnen (Orientierungshilfe).

### Material

Diskus 1kg oder 1,5kg (oder Schleuderbälle), Massband, Markierungskegel

### Quelle

-

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit ca. 2 Min. pro Testperson

Organisation Test muss im Anschluss an eine Lektion „Einführung ins Diskuswerfen,“ erfolgen. Auf die Sicherheit ist grosses Augenmerk zu richten (Holen der Diskus, Gefahren für Messgehilfen, Gefahren durch Verlieren der Orientierung während der Drehung bei Wurfanfängern).

Testpersonen 1 Testperson

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