



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.



Wurfball 200g (A)

Aufgabe und Durchführung	Die/Der Lernende wirft den Wurfball (200g) weiter als eine vorgegebene Minimaldistanz.
Bewertung/ Anforderung	Für das Erreichen des Niveau A sind folgende Distanzen zu werfen: Damen: 25m (gut: 30m sehr gut: >33m) Herren: 37m (gut: 43m sehr gut: >50m)
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> Der Wurf darf auch aus dem Stand erfolgen (Würfe zumindest mit einem Vierschrittanlauf sind allerdings anzustreben) Abwurflinie darf nicht übertreten werden
Anweisung für die Lernenden	«Werfen Sie den 200g-Wurfball 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	Wurfbälle 200g, Messband, Markierungskegel, Stecknägel
Quelle	LA-Normtabellen der Kantonsschule Chur sowie des Deutschen Sportbundes (Deutsches Sportabzeichen 2006)
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<p>Zeit ca. 2 Min. pro Lernende</p> <p>Organisation Idealerweise einrichten von 2 bis 3 Wurfanlagen. Mitlernende nehmen die Wurfweiten der Kollegen/-innen auf.</p> <p>Testpersonen 1 Testperson</p> <p>Probleme -</p>