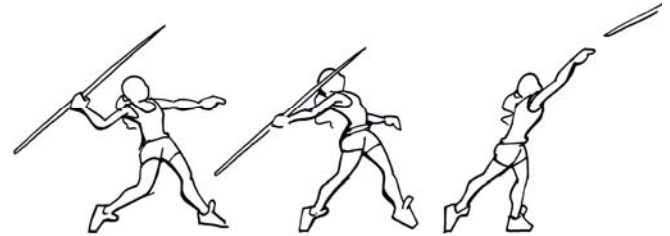




Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Werfen
Kompetenz	Wurf- bzw. Sportgerät über Distanz werfen/stossen können
Niveau B	Ich kann technische Anweisungen umsetzen und es gelingt mir, ein Wurfgerät über eine angemessene Distanz zu werfen/stossen



Speerwurf (B)

Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende setzt eine technische Anweisung der Lehrperson oder eines talentierten Mitlernenden (Orientierung an 6 grundlegenden Technikmerkmalen „Werfen des Speeres“) um und verbessert so die persönliche Speerleistung (Speer: 600g).

Bewertung/ Anforderung

- Die Wurfleistung aus dem Test Niveau A wird verbessert
- Mind. eine technische Anweisung ist erkennbar umgesetzt (falls möglich mit Videoeinsatz!)

Beobachtungspunkte

- Der Anlauf erfolgt dynamisch
- Der Wurfarm ist während des Anlaufes nach hinten gestreckt mit leichter Beugung im Ellbogen
- Ein Impulsschritt ist vor dem Abwurf erkennbar
- Der Abwurf erfolgt aus einem Stemmschritt
- Durch gezielten Hüfteinsatz vor dem Abwurf wird eine sichtbare Körperspannung aufgebaut
- Der Ellbogen wird beim Abwurf nach vorne geführt, der Abwurf erfolgt über dem Kopf

Anweisung für die Lernenden

Die Technikmerkmale werden zu Beginn der Übungslektion erklärt und demonstriert. Danach erfolgen individuelle Korrekturanweisungen durch die Lehrperson und/oder eines talentierten Mitlernenden, damit die/der Lernende beide Testanforderungen erfüllen kann. Grundsätzlich gilt dann wiederum die Anweisung: «Werfen Sie den 600g-Speer möglichst weit. 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, Stecknägeln, evtl. Videokamera

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit 30- 40 Min. für die gesamte Klasse

Organisation Sicherheitsdenken muss bei der Organisation stark im Zentrum stehen. Bei dieser Testanordnung lässt sich bei den besonders talentierten Lernenden auch gleich feststellen, wer das Niveau C erreicht.

Testpersonen 1 Testperson

Probleme Test kann in dieser Form nur mit „interessierten“ Lernenden durchgeführt werden.