



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.

## Kugelstossen (B)

### Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende setzt eine technische Anweisung der Lehrperson oder eines talentierten Mitlernenden (Orientierung an 6 grundlegenden Technikmerkmalen „Kugelstossen“) um und verbessert so die persönliche Stossleistung um mindestens 10% (Damen: 3kg oder 4kg / Herren: 5kg).

### Bewertung/ Anforderung

- Die Stossleistung aus dem Test Niveau A wird um mindestens 10% verbessert
- Mind. 1 technische Anweisung ist erkennbar umgesetzt (falls möglich mit Videoeinsatz!)

### Beobachtungspunkte

- Der Anlauf/das Angleiten erfolgt dynamisch (steigendes Tempo bis zum Abstoss)
- Der Stoss erfolgt aus einer Körperspannung (Eindreuen des Stossbeines, Hüfteinsatz, Blick bleibt lange nach hinten gerichtet)
- Das vordere Bein dient beim Abstoss als Stemmbein
- Die Kugel bleibt bis zum Abstoss am Hals
- Der Ellbogen des Wurfarms ist beim Abstoss hoch (rechtwinklig zum Körper)
- Die ganze Angleitbewegung erfolgt von „Hinten-Tief“ nach „Vorne-Hoch“

### Anweisung für die Lernenden

*Die Technikmerkmale werden zu Beginn der Übungslektion erklärt und demonstriert. Danach erfolgen individuelle Korrekturanweisungen durch die Lehrperson oder einen talentierten Mitlernenden, damit die/der Lernende beide Testanforderungen erfüllen kann. Grundsätzlich gilt dann wiederum die Anweisung. «Stossen Sie die Kugel möglichst weit. Verlassen Sie während des Versuches den Stosskreis nicht und übertreten Sie nicht den Wurfbalken. Es gilt der Beste von 3 Wertungsversuchen.»*

### Aufbau

Mit Markierungslegel die Minimalweite kennzeichnen (Orientierungshilfe).

### Material

Kugeln (3, 4 resp. 5kg), Messband, Markierungskegel, evtl. Videokamera

### Quelle

-

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	30 Min. Übungslektion mit „Weitentest“
Organisation	Thema „Sicherheit“ muss bei der Planung der Organisation stark berücksichtigt werden. Je nach räumlichen und personellen Voraussetzungen kann auf 2 Anlagen parallel geübt werden. 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.