



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.



## Diskuswerfen (B)

### Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende setzt eine technische Anweisung der Lehrperson oder eines talentierten Mitlernenden (Orientierung an 4 einfachen, grundlegenden Technikmerkmalen „Diskuswurf“) um und verbessert so die persönliche Diskusleistung (Damen: 1kg / Herren: 1kg oder 1,5kg).

### Bewertung/ Anforderung

- Die Wurfleistung aus dem Test Niveau A wird verbessert
  - Mindestens eine technische Anweisung ist erkennbar umgesetzt (falls möglich mit Videoeinsatz!)
- oder:
- Wenn der Test "Niveau A" mit einem Standwurf absolviert wurde: Der Wurf erfolgt nun aus der 1 ½-Drehung

### Beobachtungspunkte

- Der Diskus fliegt mit der korrekten Rotationsrichtung (Abwurf über den Zeigfinger!)
- Die Drehung muss korrekt erfolgen (für Rechtshänder/-innen: Andrehen über linkes Bein, Bewegung nach vorne, vollständige Drehung auf dem rechten Bein, linkes Bein abstellen und als Stemmbein einsetzen)
- Der Beineinsatz muss während der Drehung flach erfolgen (kein Hoch-Tief-Hoch-Hüpfen!)
- Der Wurf erfolgt aus einer Körperspannung (Verdrehen Oberkörper – Beine) und mit gestrecktem Arm

### Anweisung für die Lernenden

*Die Technik des Diskuswerfens aus der ganzen Drehung (nach einer Lektion Diskusangewöhnung und Werfen aus dem Stand) wird eingeführt. Danach erfolgt die Anweisung: «Werfen Sie nun den 1kg- / 1,5kg-Diskus (resp. Schleuderball) aus der kompletten 1 ½-Drehung 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 (oder Schleuderbälle), Messband, Markierungskegel, evtl. Videokamera

### Quelle

-

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	45 Minuten (mit Technikeinführung)
Organisation	Testlektion muss nach einer Lektion „Diskusangewöhnung mit Standwürfen„ 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). 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.