



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.



## Wurfball 200g (B)

### Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende setzt eine technische Anweisung der Lehrperson oder eines talentierten Mitlernenden (Orientierung an 5 grundlegenden Technikmerkmalen „Werfen des Wurfballes“) um und verbessert so die persönliche Wurfleistung (Wurfball: 200g).

### Bewertung/ Anforderung

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

### Beobachtungspunkte

- Der Anlauf erfolgt dynamisch
- Ein Impulsschritt ist vor dem Abwurf erkennbar
- Der Abwurf erfolgt aus einem Stemschritt
- Durch gezielten Hüfteinsatz vor dem Abwurf wird eine sichtbare Körperspannung aufgebaut
- Der Wurfarm ist während des Anlaufes nach hinten gestreckt mit leichter Beugung im Ellbogen

### 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: «Werfen Sie den 200g-Wurfball möglichst weit. Es gilt der Beste von 3 Wertungswürfen.»*

### Aufbau

Kennzeichnen der Anlaufbahn sowie der Abwurfline (falls Test nicht in einem Leichtathletik-Stadion durchgeführt werden kann). Mit Markierungskegel die Minimalweite kennzeichnen (Orientierungshilfe).

### Material

Wurfbälle 200g, Messband, Markierungskegel, Stecknägeln, evtl. Videokamera

### Quelle

-

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit 20-30 Min.

Organisation 2 bis 3 Wurfanlagen. 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.