



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Werfen
Kompetenz	Wurf- bzw. Sportgerät über Distanz werfen/stossen können
Niveau C	Ich kann Kraft und Technik koordinieren, damit ich optimale Weiten werfen/stossen kann.



## Kugelstossen (C)

### Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende erfüllt 3 der 6 grundlegenden Technikmerkmale „Kugelstossen“ und erreicht die Leistung „sehr gut“. Über das Vorhandensein der Technik entscheidet die Sportlehrperson, sicherlich liefert aber auch alleine schon die erzielte Stossweite Hinweise, dass dies der Fall sein muss.

### Bewertung/ Anforderung

Für das Erreichen des Niveau C sind folgende Distanzen zu stossen:

Damen (3kg):  $\geq 9,00\text{m}$

Damen (4kg):  $\geq 8,10\text{m}$

Herren (5kg):  $\geq 11\text{m}$

Wichtiger Hinweis:

Sind alle 6 Technikmerkmale erfüllt, die Leistung „sehr gut“ aber (aufgrund ungünstigen physischen Voraussetzungen) trotzdem verfehlt, so gilt das Niveau C trotzdem als erreicht!

### Beobachtungspunkte

- Der Anlauf/das Angleiten erfolgt dynamisch (=steigerndes 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, 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 den Wurfbalken nicht. Es gilt der Beste von 3 Wertungsversuchen.»*

### Aufbau

Mit Markierungskegel die Minimalweite kennzeichnen (Orientierungshilfe)

### Material

Kugeln (3kg, 4kg bzw. 5kg), Massband, Markierungskegel

### Quelle

-

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit 30 Min. Übungslektion mit anschliessendem „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.

Testpersonen 1 Testperson

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