



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

Diskuswerfen (C)

Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende erreicht mit einem Diskuswurf (resp. mit dem Schleuderball) aus der kompletten 1 ½-Drehung die Leistung „sehr gut“.

Bewertung/ Anforderung

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

Damen (1kg): ≥22m
Herren (1,5kg): ≥30m
Herren (1kg): ≥35m

Mit dem Schleuderball 1kg:

Damen: ≥ 32m
Herren: ≥ 42m

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)

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 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 1kg oder 1,5kg (oder Schleuderbälle), Massband, Markierungskegel

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	45 Min. (mit Technikeinführung)
Organisation	Test muss im Anschluss an eine Lektion „Einführung ins Diskuswerfen,“ 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).
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	Selbständigkeit der Lernenden bei grossen Klassen ist gefordert. Auf die Sicherheit ist prioritär zu achten.