



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.



Wurfball 200g (C)

Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende erfüllt 3 der 5 grundlegenden Technikmerkmale „Werfen eines Wurfball“ und erreicht mit dem Wurfball (200g) die Leistung „sehr gut“. Über das Vorhandensein der Technik entscheidet die Sportlehrperson (sicherlich liefert aber auch alleine schon die erzielte Wurfweite Hinweise, dass dies der Fall sein muss).

Bewertung/ Anforderung

Für das Erreichen des Niveau C sind folgende Distanzen zu werfen:
Damen: $\geq 33\text{m}$
Herren: $\geq 50\text{m}$

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 erfolgt dynamisch
- Ein Impulsschritt ist vor dem Abwurf erkennbar
- Der Abwurf erfolgt aus einem Stemmschritt
- 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, 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

Wurfball 200g, Massband, Markierungskegel, Stecknägeln

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit 20-30 Min., Übungslektion für Interessierte

Organisation 2 bis 3 Wurfanlagen

Testpersonen 1 Testperson

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