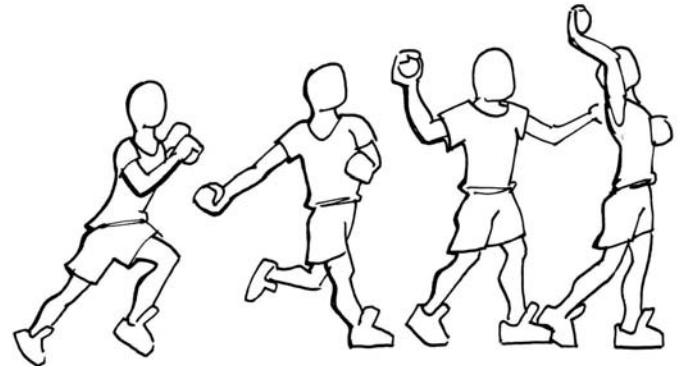




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Werfen/Stossen
Kompetenz	Grundlegende Bewegungen des Werfens in leichtathletischen Disziplinen ausführen
Niveau A	Ich kann in Wurfdisziplinen grundlegende Aspekte der Bewegung koordinieren.
Niveau B	Ich kann in Wurfdisziplinen in einer dynamischen Bewegung wichtige Aspekte der Bewegung koordinieren.
Niveau C	Ich kann in Wurfdisziplinen in einer dynamischen Bewegung alle grundlegenden Aspekte der Bewegung koordinieren.



Ballwurf mit 5-Schrittanlauf

Aufgabe und Durchführung	Aus einem rhythmischen 5-Schrittanlauf wird ein Ball (200g) in die Weite geworfen. Die Schülerin/der Schüler hat 3 Versuche.
Bewertung/ Anforderung	<p><i>Niveau A:</i> Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Versuche die mit einem (A) gekennzeichneten Beobachtungspunkte erkennbar sind.</p> <p><i>Niveau B:</i> Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Versuche die mit einem (B) gekennzeichneten Beobachtungspunkte erkennbar sind und 1 weiterer Beobachtungspunkt erkennbar ist.</p> <p><i>Niveau C:</i> Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Versuche alle gekennzeichneten Beobachtungspunkte erkennbar sind.</p>
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Der Anlauf ist rhythmisch korrekt (ta-ta-jam-ta-dam) (A/B/C) • Der Wurfarm ist vor dem Abwurf (beinahe) gestreckt (A/B/C) • Es findet ein hoher Abwurf statt, der Ball wird über Kopfhöhe geführt (B/C) • Ein dynamischer Bewegungsablauf ist beobachtbar (B/C) • Der Ellbogen zieht (Vorbringen des Ellbogens) (C) • Der Impulsschritt, Beine vor Gesäss, ist deutlich ersichtlich (C) • Deutliches Stemmen mit dem Gegenbein ist beobachtbar (C)
Anweisung für die Schüler/-innen	<p><i>Lehrerdemonstration sinnvoll</i></p> <p>«Du hast 3 Versuche zur Demonstration eines korrekten Wurfs. Es ist sinnvoll, wenn du von Beginn weg den Wurfarm möglichst gestreckt in Rückhalte hast. Nach dem 5-Schrittanlauf sollte der Arm immer noch (fast) gestreckt in der Rückhalte sein (Bogenspannung). Stemme gut, ziehe mit dem Ellbogen den Ball über den Kopf und wirf hoch ab.»</p>
Aufbau	Festlegen einer Abwurflinie; Aussenplatz oder Wurf an die Hallenwand
Material	200g Ball
Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 4, S. 24. Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). <i>Sportheft Sekundarstufe 1</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 19.
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<p>Zeit 1 Anlage, ca. 3 Min. pro Schüler/-in</p> <p>Organisation Genügend Abstand zu Arbeitsposten der anderen Schüler/-innen</p> <p>Testpersonen 1 Schüler/-in</p> <p>Probleme -</p>