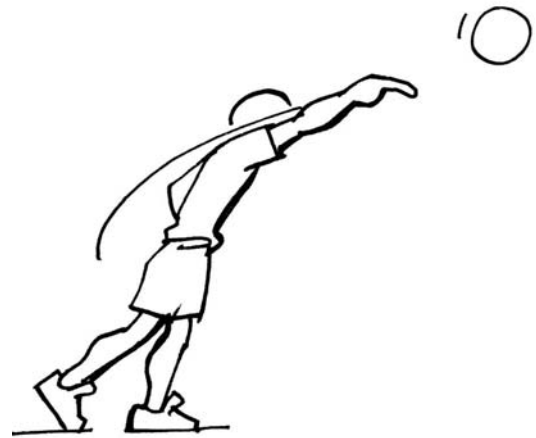




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Werfen/Stossen
Kompetenz	Kernbewegungen des Werfens in leichtathletischen Disziplinen ausführen
Niveau A	Ich kann in Wurfdisziplinen Knotenpunkte der Kernbewegung koordinieren.
Niveau B	Ich kann in Wurfdisziplinen in einer dynamischen Bewegung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



## Handballwurf

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Einarmiger Wurf mit dem Handball aus 5-Schritt-Anlauf gegen die Wand. Der Startort kann beliebig gewählt werden. Der Ball muss in einem Raum von 3m Breite über die Ziellinie zurückfliegen, die für Schülerinnen 6m (schwacher Wurfarm 4m) und für Schüler 9m (schwacher Wurfarm 6m) von der Wand entfernt ist. Mit dem gestreckten Arm in Rückhalte beginnen. Je ein Wurf rechts und links nacheinander.
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	<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 (C) gekennzeichneten Beobachtungspunkte erkennbar sind.</p>
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nacheinander 1x li, 1x re ausführen (A/B/C)</li> <li>• Korrekte Schrittfolge: Wurf rechts: li-re-li-re-li und links: re-li-re-li-re (A/B/C)</li> <li>• Korrekter Rhythmus: ta-ta-jam-ta-dam (A/B/C)</li> <li>• Zurückfliegen des Balles über die Ziellinie und zwischen den Malstäben (A/B/C)</li> <li>• Temposteigerung im Anlauf (B/C)</li> <li>• Vor dem Abwurf ist der Wurfarm gestreckt (C)</li> <li>• Wurf erfolgt über Kopfhöhe (C)</li> </ul>
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	<p><i>Lehrerdemonstration sinnvoll</i></p> <p>«Du führst einen Wurf mit dem Handball an die Wand aus 5-Schritt-Anlauf aus. Der Ball muss über die Ziellinie und zwischen die Malstäbe zurückfliegen; die Ziellinie liegt beim Wurf mit der stärkeren Hand für Schülerinnen bei 6m, für Schüler bei 9m; beim Wurf mit der schwächeren Hand für Schülerinnen bei 4m, für Schüler bei 6m. Achte darauf, dass der Rhythmus ‚ta-ta-jam-ta-dam‘ gut beobachtbar ist. Der Wurf rechts und links muss nacheinander ausgeführt werden»</p>
<b>Aufbau</b>	Auswahl des Vorzeigeorts an einem bezüglich der anderen Aktivitäten passenden Ort; die Ziellinien für Mädchen und Knaben mit Malstäben bezeichnen; Distanz zwischen den Malstäben: 3m
<b>Material</b>	Normal gepumpte Handbälle (müssen in einer Hand gehalten werden können), 6 Malstäbe, Massband

**Quelle**

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr*. Bern: EDMZ. Bro 4, S. 24, 1.

**Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte**

Zeit	ca. 2 Min. pro Schüler/-in
Organisation	Im Rahmen von Postenarbeit (einer von mehreren Posten ist diese Testübung). Die Aufgaben sollten vor allem koordinativ und nicht konditionell anspruchsvoll sein. Einsatz einer Videokamera empfohlen.
Testpersonen	1 Schüler/-in
Probleme	-