



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



Stoss-Wurfübung

Aufgabe und Durchführung	Einarmiges Basketballstossen aus 3-Schrittanlauf an die Wand. Den zurückfliegenden Ball fangen und vom Fangort aus einen Fussballeinwurf aus 3-Schritt-Anlauf an die Wand. Der Ball muss über die Ziellinie zurückfliegen, die für Schülerinnen 4m und für Schüler 6m von der Wand entfernt ist. Der Startort zur Übung kann beliebig gewählt werden. Mit dem Anlauf einmal links beginnen und rechts stossen, sowie anschliessend rechts beginnen und links stossen.	
Bewertung/ Anforderung	<i>Niveau A:</i>	Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Versuche die mit einem (A) gekennzeichneten Beobachtungspunkte erkennbar sind.
	<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 beobachtbar ist.
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Nacheinander 1x li, 1x re ausführen (A/B) • Stoss einarmig, korrekte Schrittfolge (Rhythmus jam-ta-dam; beim Stoss re: li-re-li) (A/B) • Beidhändiger Fussballeinwurf, korrekte Schrittfolge (Rhythmus jam-ta-dam; beim Stoss re: li-re-li, beim Stoss li: re-li-re) (A/B) • Ball wird gefangen (A/B) • Ball fliegt über Ziellinie (A/B) • Ball vor dem Wegstossen am Hals (B) • Stemmbein gestreckt • Deutliche Körperstreckung, Ellbogen der Nicht-Stosshand ist hoch 	
Anweisung für die Schüler/-innen	«Du führst einen einarmigen Stoss mit dem Basketball an die Wand aus und fängst den zurückfliegenden Ball. Vom Fangort aus führst du einen Fussballeinwurf mit 3-Schritt-Anlauf an die Wand aus. Der Ball muss über die Ziellinie fliegen. Achte darauf, dass der Rhythmus ‚jam-ta-dam‘ gut beobachtbar ist. Der Stoss rechts und links muss hintereinander ausgeführt werden.»	
Aufbau	Auswahl des Vorzeigeorts an einem bezüglich der anderen Aktivitäten passenden Ort; die Ziellinien für die Schülerinnen und Schüler mit Malstäben bezeichnen.	
Material	Basketball, Malstäbe, Massband	
Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 4, S. 27, 2.	
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.
	Testpersonen	1 Schüler/-in
	Probleme	Beobachten mehrerer technischer Merkmale. Einsatz einer Videokamera zwingend.