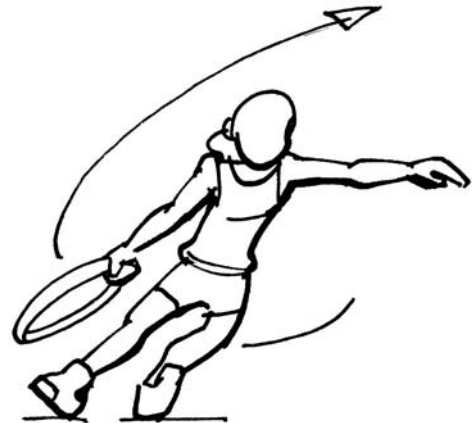




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Werfen/Stossen
Kompetenz	Grundlegende Bewegungen des Werfens in leichtathletischen Disziplinen ausführen
Niveau B	Ich kann in Wurfdisziplinen in einer dynamischen Bewegung wichtige grundlegende Aspekte der Bewegung koordinieren.
Niveau C	Ich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



## Diskusdrehen

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Nach 2 Drehungen im Rhythmus tam-ta-tam-ta-tam den Wurfgegenstand (z.B. Velopneu, geknüpfter Schlauch) geradeaus wegschleudern. Je ein Wurf rechts und links nacheinander. Beim Wurf rechts (links) beginnt die Bewegung mit einem Schritt links (rechts) vorwärts, mit dem zweiten Schritt rechts (links) beginnt die Drehung.
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	<p><i>Niveau B:</i> Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Versuche die mit einem (B) gekennzeichneten Beobachtungspunkte erkennbar sind.</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 (B/C)</li> <li>• Korrekte Schrittfolge: Wurf rechts: li-re-li-re-li und links: re-li-re-li-re (B/C)</li> <li>• Korrekter Rhythmus: tam-ta-tam-ta-dam (B/C)</li> <li>• Der Wurfgegenstand muss vorwärts wegfliegen (B/C)</li> <li>• Die Begrenzungslinien der Zone (1m) werden nicht betreten (C)</li> <li>• Deutliche Vorwärtsbewegung (C)</li> <li>• Deutliche Körperstreckung beim Abwurf (C)</li> </ul>
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Du nimmst einen Wurfgegenstand und führst 2 Drehungen im Rhythmus tam-ta-tam-ta-tam innerhalb der Begrenzungslinien aus. Nach der zweiten Drehung schleuderst du den Gegenstand nach vorne weg. Führe diese Übung nacheinander mit links und rechts durch, wenn du mit links wirfst, starte mit Schritt des rechten Fuss, wenn du mit rechts wirfst, starte mit Schritt des linken Fuss.»
<b>Aufbau</b>	Auswahl des Vorzeigeorts an einem bezüglich der anderen Aktivitäten passenden Ort; wenn keine passenden Linien im Abstand von 1m vorhanden, eine Linie mit Malerklebband kleben.
<b>Material</b>	Velopneus (nur im Freien verwenden), geknüpfte Schläuche oder Springseile (ohne Griff), Schleuderbälle, evt. Malerklebband
<b>Quelle</b>	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 4, S. 26, 5.
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<p>Zeit ca. 2 Min. pro Schüler/-in</p> <p>Organisation Im Rahmen von Postenarbeit (einer von mehreren Posten ist diese Testübung). Die Aufgaben sollten vor allem koordinativ und nicht konditionell anspruchsvoll sein.</p> <p>Testpersonen 1 Schüler/-in</p> <p>Probleme Beobachten mehrerer technischer Merkmale. Einsatz einer Videokamera zwingend.</p>