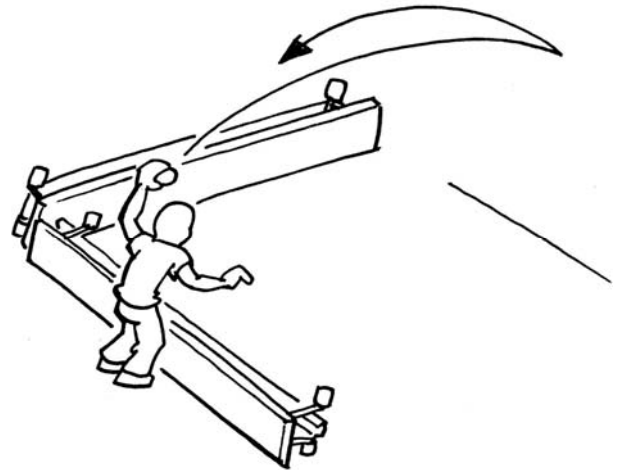




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Spielen: Handball
Kompetenz	Über technische Grundlagen in (Sport)-Spielen verfügen
Niveau A	Ich kann in einigen Sportspielen grundlegende technische Fertigkeiten.



Kernwurf gegen die Wand

Aufgabe und Durchführung

Während 2x1 Min. möglichst viele Würfe gegen die Wand mit direktem Fangen des zurückprallenden Balles ausführen. 1. Min. mit der schwächeren Hand werfen, keine Pause, 2. Min. mit der stärkeren Hand werfen.

Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn eine Schülerin 45/ ein Schüler 60 gültige Würfe und Fänge zeigt und der folgende Beobachtungspunkt zutrifft.

Beobachtungspunkte

- Die Bälle werden direkt gefangen (Bodenpässe sind ungültig)

Anweisung für die Schüler/-innen

«Rüste dich mit 2 Reservebällen im Rahmen der quer gestellten Langbank aus. Stelle dich mit einer korrekten Vorschrittstellung (Gegenbein) vor der Langbank bereit. Auf Pfiff beginnst du mit der schwächeren Wurfhand den Ball an die Wand zu werfen. Den Abpraller musst du direkt fangen. Nach 1 Min. erfolgt der 2. Pfiff. Nun wechselst du die Wurfhand, stellst die Vorschrittstellung um und wirfst ohne Pause mit der stärkeren Hand weiter. Wenn du einen Ball verlierst, kannst du einen Ersatzball aus dem Rahmen der Langbank nehmen. Ein Mitschüler/ eine Mitschülerin zählt die korrekten Fänge.»

Aufbau

Eine liegende Langbank dient als Abwurfstelle, die in einem Abstand von 3,8m zur Wand steht. Ersatzbälle sind im Rahmen der quer gestellten Langbank. Für Mädchen kann der Abstand zur Wand auf 3m verkürzt werden.

Material

1 Langbank, 4-8 Bälle (Ersatzbälle, die im Rahmen der Bank bereitliegen)

Quelle

Sportfachprüfung Handball 1976

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 3 Minuten
Organisation	2 Schüler/-innen werfen an 1 Langbank. Pro Schüler/-in ist 1 "Zähler" notwendig
Testpersonen	Pro Anlage 2 Schüler/-innen
Probleme	Die Ballgrösse sollte so ausgewählt werden, dass die Testpersonen den Ball mit einer Hand halten können (Ball-Gr. 2-5)