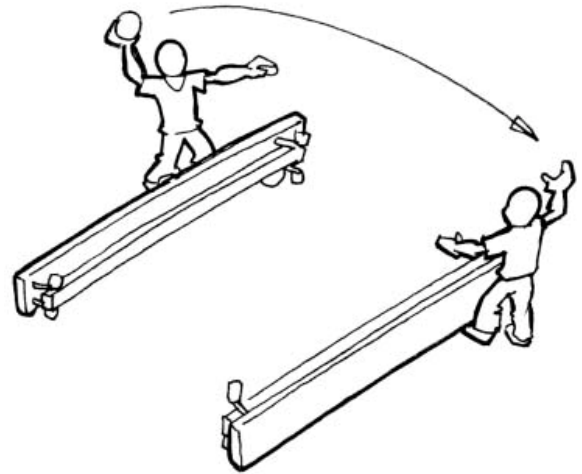




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Spielen: Handball
Kompetenz	Über technische Grundlagen in (Sport)-Spielen verfügen
Niveau B	Ich kann in mehreren Sportspielen spezifische technische Fertigkeiten.



Kernwurf Nonstop

Aufgabe und Durchführung

Während 2x 1 Min. möglichst viele Kernwürfe mit einer Partnerin/einem Partner spielen und direkt fangen. 1 Minute wird mit dem schwächeren Arm und 1 Min. mit dem stärkeren Arm geworfen.

Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn eine Schülerin 50/ ein Schüler 70 gültige Würfe und Fänge zeigt und die folgenden Beobachtungspunkte zutreffen.

Beobachtungspunkte

- Die Bälle werden direkt gefangen, Bodenpässe sind ungültig
- Es wird nicht übertreten

Anweisung für die Schüler/-innen

«Dieser Test wird paarweise durchgeführt. Suche dir eine Partnerin/einen Partner, rüstet euch mit je 2 Reservebällen im Rahmen der quer gestellten Langbank aus. Stellt euch mit korrekter Vorschrittstellung (Gegenbein) vis à vis voneinander vor der Langbank bereit. Auf Pfiff beginnt ihr euch den Handball mit der schwächeren Hand zuzuwerfen. Der Kernwurf muss jedes Mal direkt gefangen werden. Nach einer Minute erfolgt der 2. Pfiff. Nun wechselt ihr die Wurfhand, stellt die Vorschrittstellung um und passt ohne Pause mit der stärkeren Hand weiter. Wenn ihr einen Ball verliert, könnt ihr einen Ersatzball nehmen.»

Aufbau

Eine liegende Langbank dient als Abwurfstelle. Der Abstand der beiden Langbänke beträgt 6m. Mit Hilfe der Volleyballlinien lässt sich der Abstand einfach definieren/festlegen. Pro Paar je 2 Ersatzbälle im Rahmen der quer gestellten Langbank.

Material

Für 4 Personen werden 2 Langbänke und 10 Bälle benötigt

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 3 Minuten
Organisation	2 Paare spielen an 2 Langbänken. Pro Paar ist ein "Zähler" notwendig
Testpersonen	4 Schüler/-innen
Probleme	Die Ballgrösse sollte so ausgewählt werden, dass die Testpersonen den Ball mit einer Hand halten können (Ball-Gr. 2-5)