



Stufe	5./ 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Werfen
Kompetenz	Wurfbewegungen vielfältig einsetzen
Niveau A	Ich kann mit der linken und rechten Hand werfen und stossen.

## Stufenbarren überwerfen (A)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Schüler/-innen werfen den Tennisball über den hohen Holm gegen die Wand, so dass der Ball wieder über den Stufenbarren zurückfliegt. Je 3 Würfe links und rechts. Die Nicht-Wurffhand hält den tiefen Holm. Holmenhöhe: tiefer Holm ca. Schulterhöhe, hoher Holm höchste Stufe. Abstand zur Wand: Knaben 4 m, Mädchen 3 m.	
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Der Ball muss bei allen 6 Würfen (je 3 mit der linken und rechten Hand) über den Stufenbarren zurückfliegen, die Schüler/-innen haben 2 Versuche.	
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Nicht-Wurffhand hält den tiefen Holm</li> <li>• Der Ball fliegt von der Wand über den hohen Holm zurück</li> </ul>	
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Werft hintereinander 3 Bälle mit der rechten Hand und dann 3 Bälle mit der linken Hand so über den hohen Holm an die Wand, dass der abprallende Ball über den hohen Holm zurückfliegt. Achtet beim Werfen, dass die Nicht-Wurffhand den tiefen Holm festhält. Der Test ist erfüllt, wenn alle 6 Würfe gelingen. Es stehen 2 Versuche zur Verfügung.»	
<b>Aufbau</b>	1 Anlage mit einem Stufenbarren	
<b>Material</b>	Tennisbälle, 1 Barren	
<b>Quelle</b>	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro. 4. Baumberger, J. & Müller, U. (2009). Unterrichtshilfen zum Planen – Durchführen – Auswerten. Lehrerbeilage zum Lehrmittel Sporterziehung. Band 4. Horgen: bm-sportverlag.ch. Baumberger, J. & Müller, U. (2007). Sportheft 4.-6. Klasse. Horgen: bm-sportverlag.ch.	
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	Zeit	1 Min. pro Schüler/-in
	Organisation	Evtl. 2 Personen gleichzeitig an einem Barren werfen lassen
	Testpersonen	1–2 Schüler/-innen pro Anlage
	Probleme	-