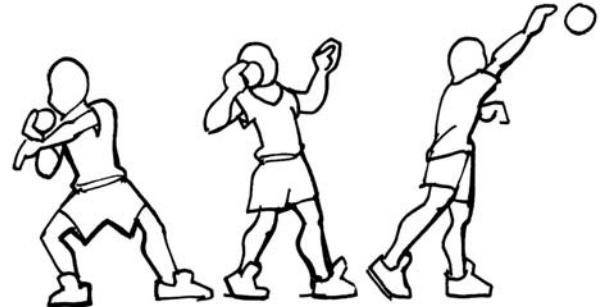




Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Werfen und Stossen
Kompetenz	Kernbewegungen des Werfens und Stossens in leichathletischen Disziplinen ausführen können
Niveau A	Ich kann in Wurf- und Stossdisziplinen die grundlegenden Kernbewegungen ausführen und zeige somit beim Werfen/Stossen eine genügende Leistung.
Niveau B	Ich kann in Wurf- und Stossdisziplinen die zentralen Kernbewegungen ausführen und zeige somit beim Werfen/Stossen eine gute Leistung.
Niveau C	Ich kann in Wurf- und Stossdisziplinen alle Kernbewegungen ausführen und zeige somit beim Werfen/Stossen eine sehr gute Leistung.



Kugelstossen auf Weite

Aufgabe und Durchführung	Eine Kugel wird in korrekter Wettkampftechnik (O'Brien, Wechselschritt, Drehstoss) möglichst weit gestossen. Das Gewicht der Kugel beträgt für Damen 3kg und für Herren 5kg. Jeder Lernende hat 3 Versuche.	
Bewertung/ Anforderung	Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Versuche eine Weite innerhalb der Niveauanforderung erreicht wird.	
	<i>Niveau A:</i>	Damen: $\geq 6.5\text{m}$ Herren: $\geq 7.5\text{m}$
	<i>Niveau B:</i>	Damen: $\geq 7.5\text{m}$ Herren: $\geq 9.0\text{m}$
	<i>Niveau C:</i>	Damen: $\geq 9\text{m}$ Herren: $\geq 11\text{m}$
Beobachtungspunkte	-	
Anweisung für die Lernenden	<i>Lehrerdemonstration sinnvoll</i> «Nachdem wir das Kugelstossen geübt haben messen wir nun, wie weit ihr die Kugel stossen könnt. Ihr habt 3 Versuche, der Beste wird gewertet.»	
Aufbau	Abwurf aus einem Kugelring	
Material	3kg / 5kg Kugel, Massband	
Quelle	-	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 3 Min. pro Lernendem
	Organisation	Die Lernenden stossen nacheinander.
	Testpersonen	1 Testperson
	Probleme	-