



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



Gerader Wurf auf Weite

Aufgabe und Durchführung	Ein Ball (200g) oder Speer (600g) wird aus dem Lauf möglichst weit geworfen. Jeder Lernende hat 3 Versuche.	
Bewertung/ Anforderung	Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Versuche eine Weite innerhalb der Niveauanforderung erreicht wird.	
	Niveau A: <i>Ball:</i> Damen: ≥ 25m Herren: ≥ 37m	<i>Speer:</i> Damen: ≥ 14m Herren: ≥ 24m
	Niveau B: <i>Ball:</i> Damen: ≥ 30m Herren: ≥ 43m	<i>Speer:</i> Damen: ≥ 20m Herren: ≥ 30m
	Niveau C: <i>Ball:</i> Damen: ≥ 33m Herren: ≥ 50m	<i>Speer:</i> Damen: ≥ 25m Herren: ≥ 38m
Beobachtungspunkte	-	
Anweisung für die Lernenden	<i>Lehrerdemonstration sinnvoll</i> «Nachdem wir den "Geraden Wurf" geübt haben messen wir nun, wie weit ihr den Ball/den Speer werfen könnt. Ihr habt 3 Versuche, der Beste wird gewertet.»	
Aufbau	Es wird von einer festgelegten Abwurfline geworfen.	
Material	Ball (200g) Speer (600g), Massband (genügend lang)	
Quelle	LA-Normtabellen der Kantonsschule Chur sowie des Deutschen Sportbundes (Deutsches Sportabzeichen 2006)	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 3 Min. pro Lernendem
	Organisation	Die Lernenden werfen nacheinander.
	Testpersonen	1 Testperson
	Probleme	-