



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: $\geq 25\text{m}$ Herren: $\geq 37\text{m}$	<i>Speer:</i> Damen: $\geq 14\text{m}$ Herren: $\geq 24\text{m}$
Niveau B:	<i>Ball:</i> Damen: $\geq 30\text{m}$ Herren: $\geq 43\text{m}$	<i>Speer:</i> Damen: $\geq 20\text{m}$ Herren: $\geq 30\text{m}$
Niveau C:	<i>Ball:</i> Damen: $\geq 33\text{m}$ Herren: $\geq 50\text{m}$	<i>Speer:</i> Damen: $\geq 25\text{m}$ Herren: $\geq 38\text{m}$

Beobachtungspunkte

-

Anweisung für die Lernenden

Lehrerdemonstration sinnvoll

«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 Abwurflinie 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 -