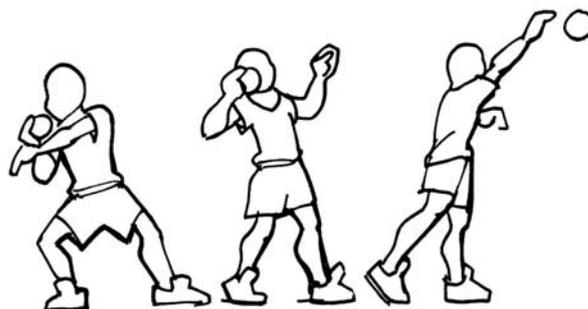




Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Werfen und Stossen
Kompetenz	Grundlegende Bewegungen des Werfens und Stossens in leichtathletischen Disziplinen ausführen können
Niveau A	Ich kann in Wurf- und Stossdisziplinen die grundlegenden Bewegungen ausführen und zeige somit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



Kugelstossen (A)

Aufgabe und Durchführung

Die Lernenden stossen eine Kugel mit dem linken und dem rechten Arm aus dem Stand technisch korrekt. Das Gewicht der Kugel beträgt bei Damen 3kg und bei Herren 5kg.

Bewertung/ Anforderung

Die folgenden Kernbewegungen werden mit beiden Stossarmen ausgeführt.

Beobachtungspunkte

- Die Stossauslage erfolgt korrekt.
- Eine Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüfte-Arm) in Stossrichtung ist beobachtbar.
- Die Körperhaltung ist aufrecht.
- Ein hoher Stoss-Ellbogen ist beobachtbar.

Anweisung für die Lernenden

Lehrerdemonstration sinnvoll

«Achtet beim Stossen auf einen korrekten Stoss mit hohem Ellbogen. Es sollte eine Körperstreckung in Stossrichtung erkennbar sein, so dass ihr dann, wenn die Kugel die Hand verlässt, vollständig aufgerichtet mit Blick zum Wurfheld steht. Führt je einen Stoss mit dem linken und dem rechten Arm aus.»

Aufbau

Kugelstossfeld

Material

Kugeln 3kg/5kg

Quelle

Bundesamt für Sport. J+S Dokumentation (2003): *Leichtathletik verstehen und unterrichten*.
Weber, R. (2003) *Leichtathletik: verstehen und unterrichten*. Magglingen: Bundesamt für Sport.
Schweizerischer Leichtathletikverband (2. Auflage 1994): *Leichtathletik-Tests für Schule und Verein*.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	2 Min. pro Lernendem
Organisation	Die Lernenden stossen nacheinander.
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	Auf Sicherheit beim Stossen und Zurückholen der Kugeln achten.