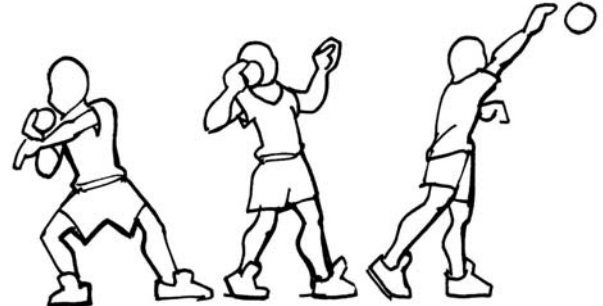




Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Werfen und Stossen
Kompetenz	Kernbewegungen des Werfens und Stossens in leichtathletischen Disziplinen ausführen können
Niveau B	Ich kann in Wurf- und Stossdisziplinen die zentralen Kernbewegungen ausführen und zeige somit beim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



Kugelstossen (B)

Aufgabe und Durchführung	Die Lernenden stossen eine Kugel aus dem 3-Schritt-Anlauf mit dem linken und dem rechten Arm technisch korrekt. Das Gewicht der Kugel beträgt bei Damen 3kg und bei Herren 5kg.	
Bewertung/ Anforderung	Die folgenden Kernbewegungen werden ausgeführt.	
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Richtiger Anlaufrhythmus (tam-ta-tam, li-re-li oder re-li-re) • Die Stossauslage erfolgt korrekt. • Eine Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüfte-Arm) in Stossrichtung • Die Körperhaltung ist aufrecht. • Ein hoher Stoss-Ellbogen ist beobachtbar. 	
Anweisung für die Lernenden	<p><i>Lehrerdemonstration sinnvoll</i></p> <p>«Stosst die Kugel aus dem 3-Schritt-Anlauf und achtet dabei 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 Wurffeld steht. Führt den Stoss mit dem linken, Schrittfolge re-li-re, und dem rechten Arm, Schrittfolge li-re-li, aus. Dazu habt ihr 1 Versuch.»</p>	
Aufbau	Kugelstossfeld	
Material	Kugeln 3kg/5kg	
Quelle	Bundesamt für Sport. J+S Dokumentation (2003): <i>Leichtathletik verstehen und unterrichten</i> . Weber, R. (2003) <i>Leichtathletik: verstehen und unterrichten</i> . Magglingen: Bundesamt für Sport. Schweizerischer Leichtathletikverband (2. Auflage 1994): <i>Leichtathletik-Tests für Schule und Verein</i> .	
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.