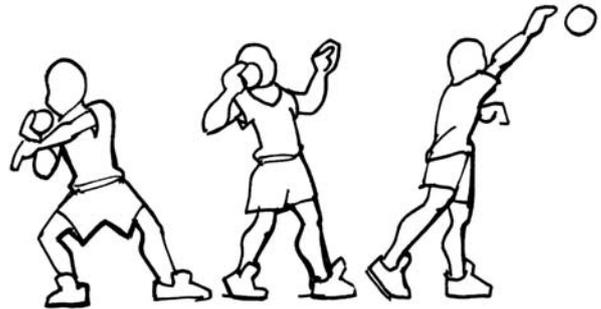




Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Werfen und Stossen
Kompetenz	Kernbewegungen des Werfens und Stossens in leichtathletischen Disziplinen ausführen können
Niveau C	Ich kann in Wurf- und Stossdisziplinen alle Kernbewegungen ausführen und zeige somit beim Werfen/Stossen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



Kugelstossen (C)

Aufgabe und Durchführung	Die Lernenden stossen eine Kugel in einer korrekten Wettkampftechnik (O'Brien, Wechselschritt, Drehstoss). Das Gewicht der Kugel beträgt bei Damen 3kg und bei Herren 5kg. Dazu haben sie 3 Versuche.	
Bewertung/ Anforderung	Die folgenden Kernbewegungen werden ausgeführt.	
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Das Angleiten/Angehen ist effizient. • 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>«Zeigt eine fertige, dynamische Wettkampftechnik des Kugelstossens. Achtet darauf, dass ihr nach einem effizienten Angleiten oder Angehen in eine korrekte Stossauslage mit dem Gewicht auf dem Druckbein kommt. Macht sofort weiter mit der Dreh-Streck-Bewegung des Stossbeins, die zu einem effizienten „hohen“ Ausstoss der Kugel führt.»</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.