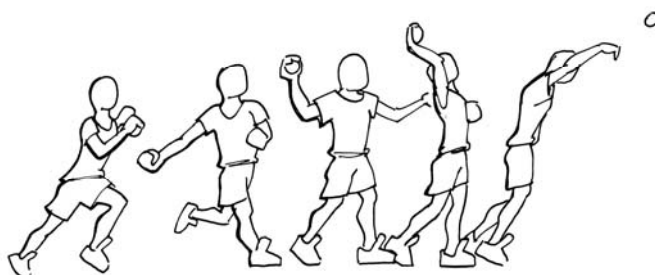




Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Werfen und Stossen
Kompetenz	Kernbewegungen des Werfens und Stossens in leichathletischen Disziplinen ausführen können
Niveau A	Ich kann in Wurf- und Stossdisziplinen die grundlegenden Kernbewegungen ausführen und zeige somit beim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



## Gerader Wurf

**Aufgabe und Durchführung** Aus einem rhythmischen 5-Schrittanlauf wird ein Ball (200g) oder ein Speer (600g) in die Weite geworfen. Jeder Lernende hat 3 Versuche.

**Bewertung/ Anforderung**

*Niveau A:* Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Versuche die mit einem (A) gekennzeichneten Beobachtungspunkte erkennbar sind.

*Niveau B:* Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Versuche die mit einem (B) gekennzeichneten Beobachtungspunkte erkennbar sind und 1 weiterer Beobachtungspunkt erkennbar ist.

*Niveau C:* Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Versuche die mit einem (C) gekennzeichneten Beobachtungspunkte erkennbar sind und 2 weitere Beobachtungspunkte beobachtbar sind.

**Beobachtungspunkte**

- Der Anlauf ist rhythmisch korrekt (ta-ta-jam-ta-dam). (A/B/C)
- Der Wurfarm ist vor dem Abwurf (beinahe) gestreckt. (A/B/C)
- Es findet ein hoher Abwurf statt, der Ball/Speer wird über Kopf nach vorne geführt. (B/C)
- Ein dynamischer Bewegungsablauf ist beobachtbar. (B/C)
- Der Ellbogen zieht (Vorbringen des Ellbogens).
- Der Impulsschritt, Beine vor Gesäss, ist deutlich ersichtlic.
- Deutliches Stemmen mit dem Gegenbein ist beobachtbar.

**Anweisung für die Lernenden**

*Lehrerdemonstration sinnvoll*

«Du hast 3 Versuche zur Demonstration eines korrekten Wurfs. Es ist sinnvoll, wenn du von Beginn weg den Wurfarm möglichst gestreckt in Rückhalte hast. Nach dem 5-Schrittanlauf sollte der Arm immer noch (fast) gestreckt in der Rückhalte sein (Bogenspannung). Stemme gut, ziehe mit dem Ellbogen den Ball/Speer über den Kopf und wirf hoch ab.»

**Aufbau** Festlegen einer Abwurflinie; Aussenplatz oder Wurf an die Hallenwand

**Material** 200g Ball, 600g Speer

**Quelle** Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 5*. Bern: EDMZ. Bro 4, S. 24.

**Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte**

Zeit	1 Anlage, ca. 3 Min. pro Lernendem
Organisation	Genügend Abstand zu Arbeitsposten der anderen Lernenden
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	Beim Speerwurf sind klare Sicherheitsregeln vorzugeben! Zur besseren Beurteilung kann der Wurf mit einer Videokamera aufgezeichnet werden.