

Lernziel Kugelstossen – Wechselschritt-Technik:

Ich kann die Kugel (Wechselschritt-Technik) mit korrekter Bein-, Oberkörper- und Armbewegung in die Weite stossen.

Name: _____

Beurteilungskriterien:

Lernziel erfüllt:

- korrekte Schrittfolge (re-li für Stossarm re)
- korrekter Rhythmus (ta-dam)
- vor dem Stoss ist die Kugel am Hals

LZ übertroffen:

- oben beschriebene Kriterien erfüllt
- in Wurfauslage Gegenbein gestreckt, Hüfte deutlich eingedreht
- deutliche Ganzkörperstreckung

LZ weit übertroffen:

- oben beschriebene Kriterien erfüllt
- explosiver Stoss, Kugel lange begleiten
- Ellbogen des Nicht-Wurfarms wird auf Schulterhöhe blockiert