

Lernziel Ballwurf / Speerwerfen:

Ich kann den Ball / den Speer aus einem 5-Schritt-Anlauf mit korrekter Arm- und Körperbewegung in die Weite werfen.

Name: _____

Beurteilungskriterien:

Lernziel erfüllt:

- korrekte Schrittfolge (ta-ta-jam-ta-dam)
- Wurfarm vor Abwurf ‚gestreckt‘
- beim Wurf Ellbogen oberhalb Schulterhöhe

LZ übertroffen:

- oben beschriebene Kriterien erfüllt
- Ellbogen zieht (Vorbringen des Ellbogens)
- deutliche Körperstreckung

LZ weit übertroffen:

- oben beschriebene Kriterien erfüllt
- deutlicher Impulsschritt (ta-dam), Beine vor Gesäss
- der Anlauf ist ein Steigerungslauf