

Lernziel Diskusdrehen – Leichtathletiktest 5.4:

Ich kann re und li aus Frontalstellung beginnend nach 2 Drehungen im Rhythmus tam-ta-tam-ta-tam den Wurfgegenstand geradeaus wegschleudern.

Name: _____

Beurteilungskriterien:

Lernziel erfüllt:

- korrekte Schrittfolge (tam-ta-tam-ta-tam)
- nacheinander 1x li, 1x re werfen
- der Wurfgegenstand fliegt vorwärts weg

LZ übertroffen:

- oben beschriebene Kriterien erfüllt
- Begrenzungslinien der Zone (1m) werden nicht betreten
- deutliche Vorwärtsbewegung

LZ weit übertroffen:

- oben beschriebene Kriterien erfüllt
- in der Wurfauslage ist der Wurfgegenstand hinter dem Körper
- deutliche Ganzkörperstreckung beim Abwurf