

# Lernziel Handballwurf – Leichtathletiktest 5.3:

Ich kann re und li den Handball aus 5-Schrittanlauf an die Wand werfen, so dass der Ball über die Ziellinie zwischen 2 Malstäben (3m auseinander) zurückfliegt.

Name: \_\_\_\_\_

## Beurteilungskriterien:

Lernziel erfüllt:

- korrekte Schrittfolge / Rhythmus (ta-ta-jam-ta-dam)
- nacheinander 1x li, 1x re werfen
- Ball fliegt über Ziellinie; für Md 6m / Kn 9m;  
Nicht-Wurform: Md: 4m / Kn: 6m

LZ übertroffen:

- oben beschriebene Kriterien erfüllt
- vor dem Abwurf ist der Wurfarm (beinahe) gestreckt
- Wurf erfolgt über Kopfhöhe

LZ weit übertroffen:

- oben beschriebene Kriterien erfüllt
- Temposteigerung im Anlauf
- Ball fliegt weiter zurück: + 1/3 der Distanz