

# Faustballtests

## TEST 1: Koordinative Fähigkeiten (unspezifisch – allgemein)

### Rhythmisierungsfähigkeit

#### TEST 1.1a

Testübung	<p>Dreiertakt für die Arme Zweiertakt für die Beine</p> <p>Die Füße führen eine 2-Takt-Bewegung aus (Hampelmann), gleichzeitig machen die Arme eine 3-Takt-Bewegung (Vor-Seite-Hoch)</p>
Kriterien/Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhythmus konstant</li> <li>- Genaue Bewegungsausführung (Vor-Seite-Hoch)</li> <li>- Blick geradeaus</li> </ul>
Vorbereitende Übungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Hüpfformen</li> <li>- dito mit Musik</li> </ul>

#### TEST 1.1b

Testübung	<p>Im Vierertakt / Arme, Beine wechseln die Bewegungsart Arme Hampelmann: 2x Beine Langlaufhüpfen: 2x</p> <p>Anschliessend Wechsel</p>
Kriterien/Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhythmus konstant</li> <li>- Genaue Bewegungsausführung (kein Überkreuzen)</li> <li>- Blick geradeaus</li> </ul>
Vorbereitende Übungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Hüpfformen</li> <li>- Teilbewegungen lernen (Hampelmann, Langlauf-Wechselschritt)</li> <li>- dito mit Musik</li> </ul>