

Faustballtests

TEST 1: Koordinative Fähigkeiten (unspezifisch – allgemein)

Gleichgewichtsfähigkeit

TEST 1.2a

Testübung	<p>Balancieren über umgekehrte Langbank</p> <p>Auf den Fussballen Gehen über die Schwebekante. In der Mitte eine halbe Drehung ausführen und rückwärts gehen. Körperhaltung: Faustballabwehrhaltung (Arme sw. /vw., Knie gebeugt)</p>
Kriterien/Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> - Langbank nicht verlassen - Immer auf den Fussballen gehen - Blick immer geradeaus, nie auf Langbank - 4x (3x, ohne herunterzufallen)
Vorbereitende Übungen	<ul style="list-style-type: none"> - Auf Linien gehen (Normal oder auf Fussballen) - Auf breiter Langbank gehen - Vorwärts und rückwärts gehen, drehen - In Abwehrhaltung gehen, Vorwärts/rückwärts

TEST 1.2b

Testübung	<p>Balancieren über hängende Langbankschmalseite, welche schwebt.</p> <p>In der Mitte stoppen und Faustballabwehrhaltung einnehmen.</p> <p>Aufhängung mit Springseilen an Barrenholmen, Reck, etc.</p>
Kriterien/Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> - Hin und zurück - Langbank nicht verlassen - Schwierigkeitsgrad kann vom Leiter verändert werden (Seillänge verlängern, verkürzen) - Blick immer geradeaus, nie auf Langbank
Vorbereitende Übungen	<ul style="list-style-type: none"> - Auf Linien gehen (Normal oder auf Fussballen) - Auf breiter Langbank gehen - Vorwärts und rückwärts gehen, drehen - In Abwehrhaltung gehen, vorwärts und rückwärts