

Faustballtests

TEST 1: Koordinative Fähigkeiten (unspezifisch – allgemein)

Differenzierungsfähigkeit


TEST 1.3a

Testübung	<p>Faustball-Schuhplattler</p> <p>Linke Hand zu rechtem Fuss vorne, Rechte Hand zu linkem Fuss vorne Linke Hand zu rechtem Fuss hinten, Rechte Hand zu linkem Fuss hinten Linke Hand zu rechtem Ellbogen, Rechte Hand zu linkem Ellbogen Linke Hand zu linker Gesässseite, Rechte Hand zu rechter Gesässseite Beide Hände klatschen auf den Boden</p> <p>Dito aber mit rechter Hand beginnen</p>
Kriterien/Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> -Korrekte Bewegungsabfolge -Bewegungsfluss einhalten - je 2x ohne Unterbruch
Vorbereitende Übungen	<ul style="list-style-type: none"> - Schuhplattler - Verschiedene Überkreuzübungen - Verschiedene Hüpfformen

TEST 1.3b

Testübung	<p>Verschiedene Gegenstände in einen offenen, dreiteiligen Kasten werfen (vor oder hinter Kastenoberteil, das in 2m Entfernung liegt), z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Tischtennis-Bälle (v.K.) - 2 Frisbees - 2 Volleybälle - 2 Faustbälle - 2 farbige Bänder (v.K.) -- 2 Basketbälle
-----------	--

Faustballtests

<p>Kriterien/Bemerkungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jeder Gegenstand muss links und rechts geworfen werden - 7 Gegenstände auswählen - Anzahl Treffer: Von 14 Würfeln = 10 Treffer <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>H.K V.K.</p>  </div>
<p>Vorbereitende Übungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ballwurfspiele - Balltreffspiele