

Faustballtests

TEST 1: Koordinative Fähigkeiten (unspezifisch – allgemein)

Reaktionsfähigkeit

TEST 1.4

Testübung	<p>Vor A lässt B einen Stab fallen (Distanz A zu B: ca. 1m).</p> <p>A schaut vorwärts. Nach dem Loslassen muss A sich um die eigene Achse drehen. Er muss den Stab mit einem Ausfallschritt fangen, bevor er zu Boden fällt. Übung rechts und links ausführen</p>
Kriterien/Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> - Stab zweimal nacheinander fangen können: Drehung rechts und links - Nur visuelles Signal - Stab aufrecht fallen lassen (nicht schubsen) - Rundstäbe benutzen (rundes Ende) - Übung rechts und links ausführen
Vorbereitende Übungen	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Formen von visuellen, akustischen und taktilen Reaktionsübungen - Stab-Fangspiele