

Faustballtests

TEST 2: Koordinative Fähigkeiten mit Ball (unspezifisch – allgemein)

Rhythmisierungsfähigkeit

TEST 2.1

Testübung	Rhythmusprellen mit zwei Bällen 4x kurz, 2x lang mehrmals wiederholen
Kriterien/Bemerkungen	- konstanter Rhythmus - kein Unterbruch
Vorbereitende Übungen	- Rhythmusprellen mit einem Ball - Achterrhythmus