

Faustballtests

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

Differenzierungsfähigkeit

TEST 2.3

Testübung	Mit der linken Hand einen Faustball prellen und gleichzeitig mit der rechten Hand einen Tennisball hochwerfen und fangen. Fortgesetzt. Anschliessend Wechsel der Hände
Kriterien/Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> - Fortgesetzt, regelmässig - Blick geradeaus - Tennisball fällt nicht zu Boden - Faustball rollt nicht davon
Vorbereitende Übungen	<ul style="list-style-type: none"> - Einarmiges Jonglieren mit versch. Bällen - Prellen und Fangen von zwei Bällen - Ballfangspiele - Blindes Prellen und Fangen von Bällen