

Faustballtests

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

Reaktionsfähigkeit

TEST 2.4

Testübung	<p>Vor A lässt B einen Faustball fallen (Distanz A zu B: ca. 2m). A schaut vorwärts. Nach dem Aufprall auf den Boden muss A sich um die eigene Achse drehen. Er muss den Ball mit einem Ausfallschritt fangen, bevor der Ball wieder zu Boden fällt.</p> <p>Übung rechts und links ausführen</p>
Kriterien/Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> - Ball zweimal nacheinander fangen können: Drehung rechts und links - Nur visuelles Signal - Ball leicht aufwerfen, damit er auf Hüfthöhe aufspringt - Wie werfe ich den Ball?
Vorbereitende Übungen	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Formen von visuellen, akustischen und taktilen Reaktionsübungen - Ball-Fangspiele