

# Faustballtests

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

### Orientierungsfähigkeit

#### TEST 2.5a

Testübung	Hockeprellen  Hockstellung, den Ball vor dem Körper mit beiden Händen halten. Der Ball wird zwischen den Beinen nach hinten geprellt. Mittels einer halben Drehung muss der Ball nach dem Aufprall auf den Boden wieder gefangen werden.
Kriterien/Bemerkungen	- Drehung rechts und links, je 2x - Ball muss vor der zweiten Bodenberührung gefangen werden - Korrekte Ausgangsstellung-Ball darf Beine nicht berühren - Mini-Faustball oder Volleyball
Vorbereitende Übungen	- Ballfangspiele - Ballfangspiele mit Drehungen

#### TEST 2.5b

Testübung	Vor einer dünnen Matte stehen, Ball hoch über die Matte werfen, Rolle rückwärts ausführen und Ball fangen, bevor er zum zweiten Mal zu Boden fällt 2x hin und zurück
Kriterien/Bemerkungen	- Ball darf nicht zweimal zu Boden fallen - 2x hin und zurück
Vorbereitende Übungen	- Ballfangspiele-Rollen über verschiedene Geräte