

# Faustballtests

## TEST 3: Körperhaltung (unspezifisch – aufbauend)

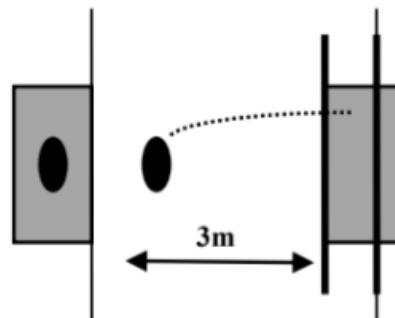
### Zuspiel direkt

#### TEST 3.2

##### Testübung

Der Spieler steht auf der Matte ausserhalb der Zone (3m begrenzt durch eine Hochsprunganlage und eine Matte)

1. Leichtes Aufwerfen aus dem Stand in der Zone
2. Zuspiel direkt im Passgang ins Ziel (zwischen die Stange und Leine)



**Material:** 2 Matten, 2 Hochsprungständer, 1 Hochsprungstange (mit Seil an Pfosten fixieren),  
Abstand Leine – Stange: 50cm (Höhe mind. 2.00m)

**Aufgabe:** Je 10 Zuspiele (rechts und links)

# Faustballtests

<p>Kriterien/Bemerkungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Passgang-Stellung (Fechtschritt)</li> <li>-Tief-/Hochbewegung beim Zuspiel-</li> <li>Gestreckter Arm (ballspielender Arm)</li> <li>-Ball muss zwischen der Hochsprungstange und der Leine hindurch auf die quergelegte Matte fallen (Stangenberührung erlaubt)</li> <li>-12 Treffer = erfüllt</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b> Anstelle einer Hochsprunganlage kann auch einen Barren (Holmen auf der höchsten Stufe) verwendet werden</p>
<p>Vorbereitende Übungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zuspiel aus Vorschrift-und Passgangstellung (Fechtschritt). Dabei den Unterschied feststellen.</li> <li>- Zuspiel in einen offenen Kasten (6 Teile)</li> <li>- Zuspiel in den Basketballkorb / an das Basketballbrett</li> <li>- Zuspiel zwischen zwei Leinen hindurch</li> <li>- Zuspiel in einen offenen Barren</li> <li>- Zuspiel zwischen zwei Reckstangen hindurch</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b> Alle Übungen können in der Einführungsphase auch mit Kegelwürfen erfolgen</p>