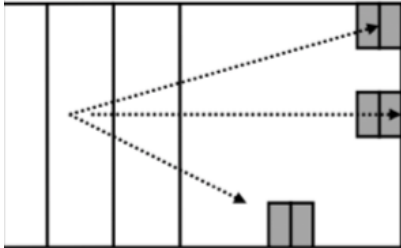


# Faustballtests

## TEST 3: Körperhaltung (unspezifisch – aufbauend)

### Standwurf

#### TEST 3.5

<p>Testübung</p>	<p>Der Spieler steht in der Vorschriftsstellung innerhalb der 3m Zone-Standwürfe zwischen 2 Leinen hindurch auf 3 verschiedene Ziele</p>  <p><b>Material:</b> 6 Matten, 2 Leinen, Tennisbälle  <b>Aufgabe:</b> Abwechslungsweise je 3 Bälle auf jedes Ziel (links und rechts). Total: 18 Würfe</p>
<p>Kriterien/Bemerkungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Standwurf aus der Mitte</li> <li>-Körperspannung</li> <li>-Wurfarm: Sichtbare Bewegungsreihenfolge (Schulter-Ellbogen-Hand)</li> <li>-Zeigearm gestreckt (Richtung Ziel)</li> <li>-Direkte Treffer auf die Matte</li> <li>-Leinenhöhen: unten 1.80m / oben 2.40m-10</li> <li>Treffer = erfüllt</li> </ul>
<p>Vorbereitende Übungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Werfen auf verschiedene Ziele</li> <li>-Den Ball einander zuwerfen</li> <li>-Verschiedene Bälle werfen</li> <li>-Spiele: Schnappball, Treffball, Tupfball, Kegelball etc.</li> </ul>