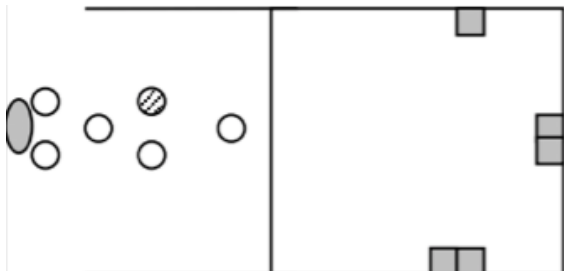


Faustballtests

TEST 4: Bewegungsausführung, Bewegungsrhythmus (unspezifisch – vorbereitend)

Sprungwurf

TEST 4.2

<p>Testübung</p>	<p>Spieler steht in den ersten beiden Reifen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 Schritte Anlauf via Reifen 2. Einbeiniger Sprungwurf auf die 3 Ziele  <p>Material: 5 Reifen, 6 Matten als Ziel am Boden => Je 6 Würfe mit einem Handball und einem Tennisball (stärkerer Wurfarm), auf jedes Ziel 2 Würfe => 6 Würfe mit einem Tennisball (schwächerer Wurfarm), auf jedes Ziel 2 Würfe) => Total: 18 Würfe</p>
<p>Kriterien/Bemerkungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 3-Schritt-Anlauf - Einbeiniger Sprungwurf - Leinenhöhe: mind. 1.80m - Ziele (in einer Kleinhalle) vorne: 2/3 Feld hinten: Feldmitte - 10 Treffer = erfüllt

Faustballtests

Vorbereitende
Übungen

- Werfen auf verschiedene Ziele
- Einander Zuwerfen
- Verschiedene Bälle werfen
- Spiele: Schnappball, Treffball, Tupfball, Kegelball etc.
- Handball-Sprungwurf