

Faustballtests

TEST 4: Bewegungsausführung, Bewegungsrhythmus (unspezifisch – vorbereitend)

Koordinieren, Konzentrieren

TEST 4.5

Testübung	<p>Faustball-Schuhplattler 2:</p> <p>Spieler steht in der Ausgangsstellung vor dem Trainer. Nach jeder Teilbewegung wirft Trainer dem Spieler den Ball zu. Spieler nimmt den Ball jeweils direkt ab.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Linke Hand zu rechtem Fuss vorne Faustballabnahme linker Arm2. Rechte Hand zu linkem Fuss vorne Faustballabnahme rechter Arm3. Linke Hand zu rechtem Fuss hinten Faustballabnahme linker Arm4. Rechte Hand zu linkem Fuss hinten Faustballabnahme rechter Arm5. Linke Hand zu rechtem Ellbogen Faustballabnahme linker Arm6. Rechte Hand zu linkem Ellbogen Faustballabnahme rechter Arm7. Linke Hand zu linker Gesässseite Faustballabnahme linker Arm8. Rechte Hand zu rechter Gesässseite Faustballabnahme rechter Arm9. Beide Hände klatschen auf den Boden <p>Dito aber mit Re. Hand beginnen</p>
-----------	--

Faustballtests

Kriterien/Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none">- Korrekte Bewegungsabfolge- Bewegungsfluss einhalten- Je 2x ohne Unterbruch
Vorbereitende Übungen	<ul style="list-style-type: none">- Schuhplattler 1 (siehe Test 1)- Verschiedene Überkreuzübungen-Verschiedene Hüpfformen