

„Ballgefühl“

In unterschiedlich entfernte Kästen spielen (2m/3m):

1. Durchgang; Der TN muss 4 Gymnastikbälle mit einem Bodenkontakt (1x auftippen) in einen der zwei Kästen werfen. Die Kästen werden im Wechsel angespielt.
2. Durchgang; Der TN muss 4 Tennisbälle mit einem Bodenkontakt (1x auftippen) in einen der zwei Kästen werfen. Die Kästen werden im Wechsel angespielt.
3. Durchgang; Der TN muss 4 Tischtennisbälle mit einem Bodenkontakt (1x auftippen) in einen der zwei Kästen werfen. Die Kästen werden im Wechsel angespielt.

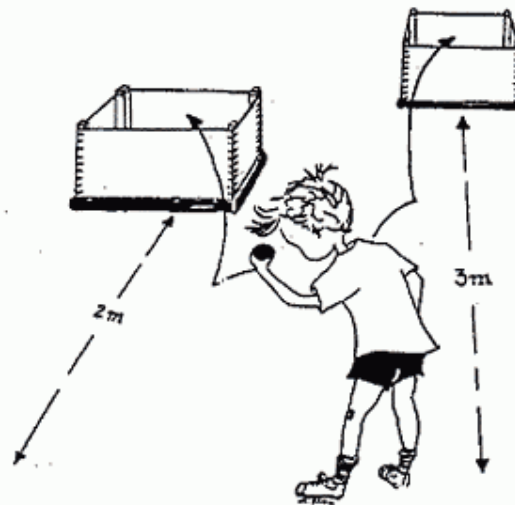
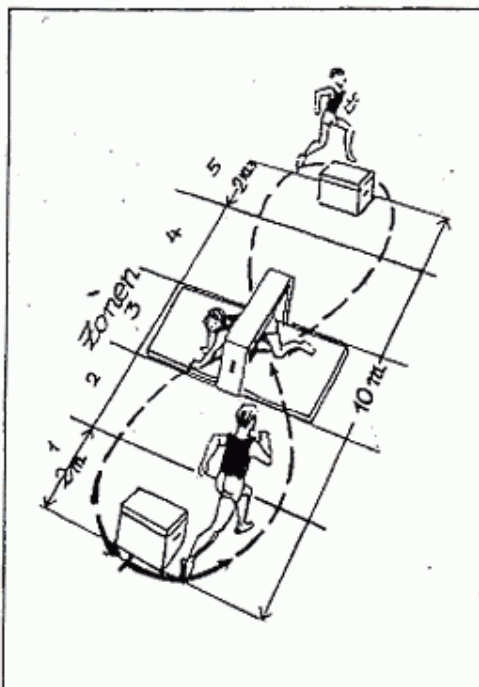


Abb. 19: Ballgefühl

Achterlauf (Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer)



Geräte und andere Voraussetzungen

- 2 Kästen
- 1 Kastenrahmen
- 1 Matte

Beschreibung der Testübung

Der Lauf erfolgt in Form einer Acht um 2 fixierte Endpunkte, die nicht berührt werden dürfen. Abstand der Endpunkte 10 m. Die Laufstrecke wird in 5 Zonen eingeteilt. Die mittlere Zone besteht aus dem Kastenrahmen (= Zone 3). Zone 1 und 5 werden 2 m vom Wendepunkt nach innen gemessen. Zone 2 und 4 ergeben sich aus den restlichen Teilstücken. Der Beginn des Laufs erfolgt am Scheitelpunkt einer Achterschleife. Bei jedem vollständigen Achterlauf ist zweimal durch den Kastenrahmen hindurchzukriechen. *2,5 Durchgänge*

„Slalom über die Brücke“

Ball auf dem Schläger balancieren und um die Fahnen und über die Bank laufen. Die Zeit wird für den Hin- und Rückweg gestoppt. Bei Ballverlust 2 Strafsekunden und fortfahren an gleicher Stelle.

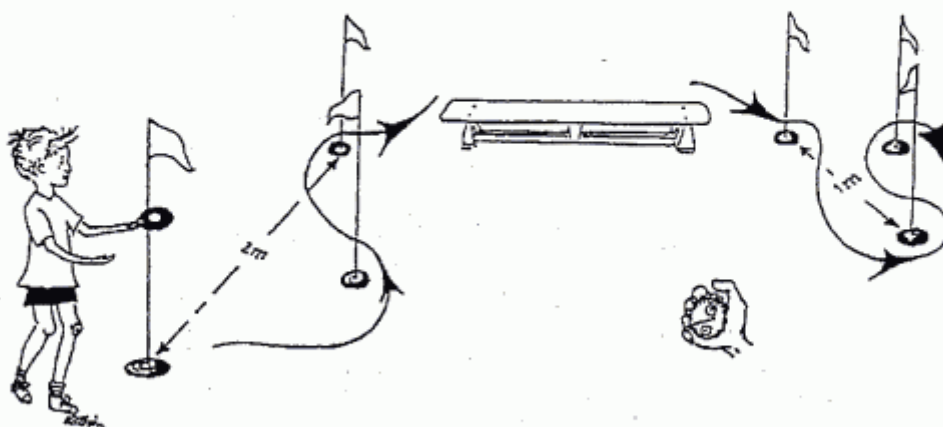


Abb. 20: Slalom über die Brücke

„Drunter und Drüber“

Über den großen Kasten, durch das Höhenelement, über den großen Kasten, durch das Höhenelement, über den großen Kasten etc. Start is vor dem großen Kasten. Die Zeit wird gestoppt, wenn der TN nach der zweiten Runde nach der Überquerung des großen Kastens mit den Füßen den Boden berührt.

3 Durchgänge



Abb. 21: Drunter und Drüber

„Slalom über die Brücke“

Ball auf dem Schläger balancieren und um die Fahnen und über die Bank laufen. Die Zeit wird für den Hin- und Rückweg gestoppt. Bei Ballverlust 2 Strafsekunden und fortfahren an gleicher Stelle.

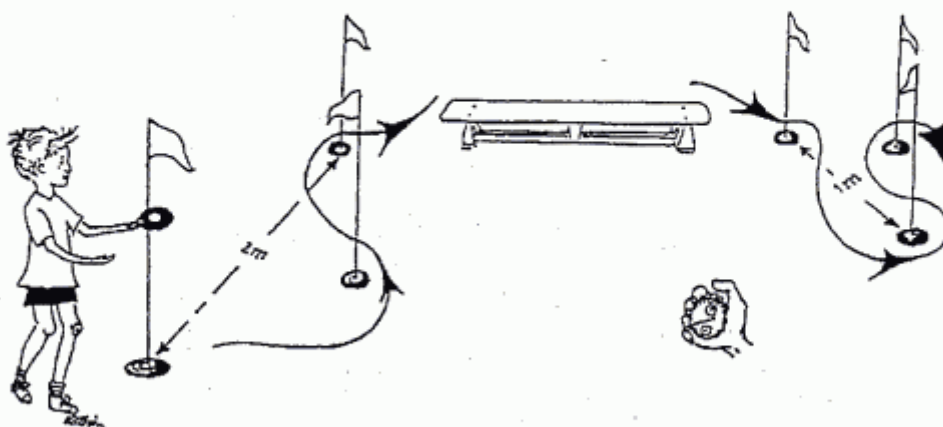


Abb. 20: Slalom über die Brücke

„Drunter und Drüber“

Über den großen Kasten, durch das Höhenelement, über den großen Kasten, durch das Höhenelement, über den großen Kasten etc. Start is vor dem großen Kasten. Die Zeit wird gestoppt, wenn der TN nach der zweiten Runde nach der Überquerung des großen Kastens mit den Füßen den Boden berührt.

3 Durchgänge



Abb. 21: Drunter und Drüber

„Bandenwald“

Einen Basketball prellen und mit seitlichen Schritten (Gesicht zur Bande) um die Banden laufen. Die Zeit wird für den Hin- und Rückweg gestoppt. Die Banden werden dabei von beiden Seiten umlaufen.

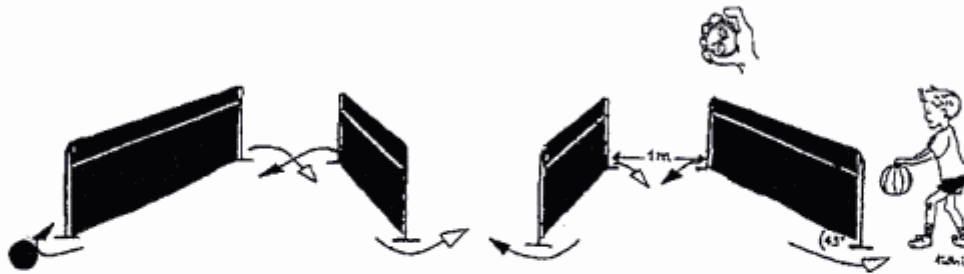


Abb. 22: Bandenwald

„Sternlauf“

Der TN läuft vom Mittelpunkt zur Station 1, nimmt dort aus einem Behälter einen TT-Ball und läuft zur Mitte zurück, um den TT-Ball dort in einen Behälter abzu legen. Danach werden in gleicher Folge die anderen Stationen angelaufen bis Station 5. An jeder Station liegt ein TT-Ball. Alle Bälle werden nach diesem System eingesammelt und wieder ausgeteilt. Die Zeit wird gestoppt, wenn der TN den letzten Ball wieder ausgeteilt hat.

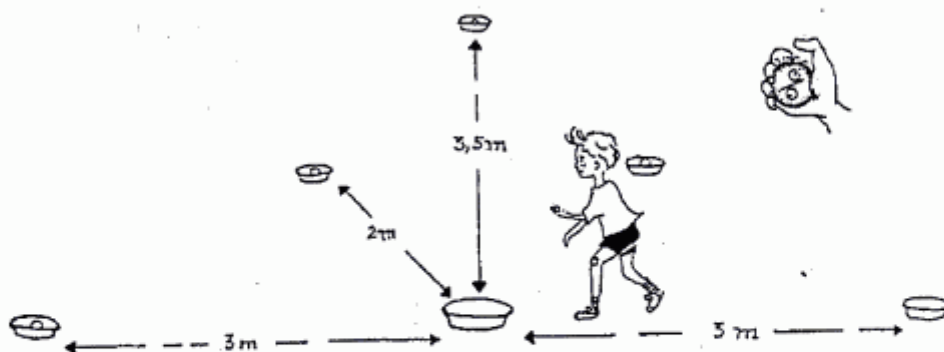


Abb. 23: Sternlauf