

Achterlauf:

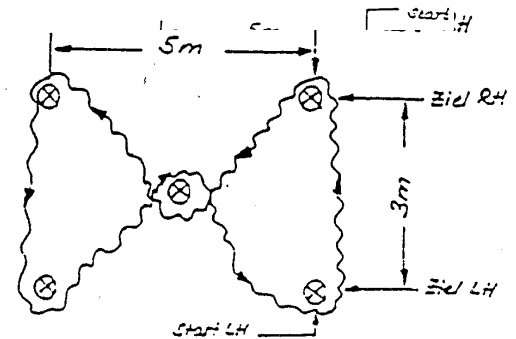
Aussage:

-Objektivierung der Qualität der Ballführung auf engem Raum bei häufigen Richtungs- und Handwechsellern

Testverlauf:

-Der Übende steht mit festgefaßtem Ball an der Startlinie.
Er durchläuft die in der Zeichnung ersichtliche Strecke 3x mit regelgerechter und taktisch richtiger Ballführung.
-Nach einem Probeversuch hat der Übende 2 Wertungsversuche.

Die Zeit beginnt mit der ersten Bewegung in Laufrichtung und endet beim Überqueren der Ziellinie.



Wertung: -Die Laufzeit des besten Durchgangs in 1/10 Sekunden - Genauigkeit.

Grätschwurf:

Aussage:-Objektivierung der Rhythmisierungs-und Differenzierungsfähigkeit

Testverlauf: -Mit dem Rücken in einem Abstand von 2m zur Wand stehend, wird ein Handball beidhändig rückwärts durch die gegrätschten Beine direkt an die Wand geworfen und am Ort, die Füße müssen stehen bleiben, nach Drehung des Oberkörpers wieder aufgefangen.

-Die Drehungen erfolgen abwechselnd über die linke und rechte Seite.

-Bei Ballverlust läuft die Zeit weiter.

-Jeder Übende hat zwei Versuche

Wertung:

-Die Anzahl der, in der Zeit von 20 Sekunden im besten Versuch, an die Wand gespielten und wieder gefangenen Bälle

Medizinballwurf aus dem Kniestand

Aussage:-Objektivierung der Kraftfähigkeit der Hüft-Lendengeraden Bauch -und großen Brustmuskulatur

Testdurchführung:

-Beidbeiniger Kniestand auf einer Weichbodenmatte am Mattenende.

Beidarmiger Überkopfwurf eines 2kg Medizinballes nach vorn.

Hände dürfen nach dem Wurf nicht den Boden berühren.

Die Weite wird vom Aufkommen des Medizinballes bis zur vorderen Mattenkante gemessen.

Je 3 Versuche.

Wertung:-Der beste Versuch in Meter

Liegestützbeugen vorlings

Aussage:-Objektivierung der Kraftfähigkeit des dreiköpfigen Oberarmgroßen Brust-und des Deltamuskels

Testdurchführung:

-Aufstützen der Hände und Füße auf zwei schulterbreit auseinanderstehender Langbänke.
Quer über beide Langbänke wird ein Gymnastikstab gelegt. Dieser ist beim Beugen der Arme mit der Brust zu berühren. Anschließend sofortige Rückbewegung durch Strecken der Arme. Kopf, Rumpf und Beine bilden dabei eine Gerade.

Wertung:

-Maximale Anzahl korrekt ausgeführter Wiederholungen (Zeitliche Begrenzung auf 1 Minute)

Beugestütz

Aussage:-Objektivierung der Kraftfähigkeit des dreiköpfigen Oberarm -großen Brust -und Deltamuskels

Testdurchführung:

-Der Übende stützt schulterbreit zwischen beiden Holmen eines Parallelbarrens.
Beugen der Arme bis zu einem Ober-Unterarmwinkel von 90°. Anschließend werden die Arme wieder gestreckt.
Der Körper ist bei der Übungsausführung ebenfalls getreckt.

Wertung: -Maximale Anzahl korrekt ausgeführter Wiederholungen

Wechselhüpfen:

Aussage: -Objektivierung der Rhythmisierungs-und Differenzierungsfähigkeit

Testverlauf:

-Aus der Schrittstellung mit gefaßtem Ball soll der / die Übende Wechselsprünge (Änderung der Schrittstellung) am Ort durchführen und bei jedem Sprung den Ball zwischen den Beinen durchprellen.



Der Ball darf dabei nicht fest gefaßt werden.
-Jede/er Übende hat zwei Wertungsversuche.

Wertung: -Die im besten Versuch erzielte Anzahl von Wiederholungen

Wurf-Gewandtheits-Test

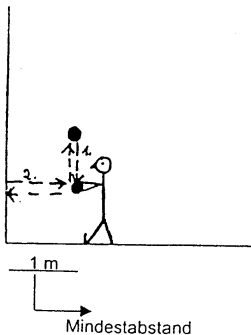
Aussage:-Objektivierung der Orientierungs-und Differenzierungsfähigkeit

Testverlauf:

-Der / die Übende liegt in Rückenlage mit gestreckten Beinen auf dem Hallenboden.
Der mit beiden Händen vor der Brust gehaltene Ball wird leicht in die Höhe geworfen. Nach einer Ganzkörperdrehung um die Längsachse nach links bzw. rechts, fangt der / die Übende den Ball, wirft ihn anschließend wieder in die Höhe und führt eine Ganzkörperdrehung entgegengesetzt durch ...usw.

Wertung:-Anzahl der gefangenen Bälle in 20 Sekunden.'

Wurf-Fang-Variation mit 2 Bällen



Aussage: -Objektivierung der Differenzierungs-und Rhythmisierungsfähigkeit

Testverlauf: -Der Spieler (die Spielerin) steht mit 2 Handbällen in den Händen in einem Abstand von mindestens 1m vor einer Wand.

Abwechselnd wirft er (sie) einen Handball beidhändig senkrecht in die Höhe, danach den zweiten Ball beidhändig an die Wand. Nach dem Fangen des ersten Balles wird dieser wiederum nach oben gespielt und der zweite von der Wand zurückkommende Ball gefangen und danach

wieder an die Wand geworfen usw.

-Jeder Spieler (jede Spielerin) hat 2 Wertungsversuche.

Wertung: -Anzahl der, in einer Zeit von 20 Sekunden, im besten Versuch von der Wand zurückspringend gefangenen Bälle.