

Leichtathletik-Test: Niveau 1 (U8)



1.2 Fang den Ball

Der Partner lässt den Ball hinter der Testperson fallen. Die Testperson darf den Ball weder sehen noch spüren. Sie muss vorwärts schauen. Beim Aufprall des Balles auf dem Boden darf sich die Testperson drehen und muss versuchen, den aufspringenden Ball zu fangen, bevor er wieder zu Boden fällt. Je einmal mit Drehung nach links und einmal mit Drehung nach rechts.



Kriterien:

- Ball zweimal nacheinander fangen können: einmal mit Drehung nach links, einmal mit Drehung nach rechts.

Bemerkungen:

- Basketball, gut mit Luft gefüllt
- Fallhöhe ca. 1 m ab Boden
- Kein Fallkommando!
- Ball nur fallenlassen, nicht prellen!
- Ruhe im Umfeld der Übungsausführung