



Koordinationstest

1. Geschicklichkeit

Ballprellen, links und rechts jede Seite 5-mal in fließendem Wechsel:

- aus dem Stand
- vom Kastendeckel (25 cm)
- vom kleinen Kasten (40 cm)

Ballwerfen 5-mal gegen die Wand und Fangen (ohne Bodenberührung):

- 3 m Abstand
- 5 m Abstand
- 7 m Abstand

Strand- oder Softball nacheinander mit linkem und rechten Arm ohne Bodenberührung hoch prellen:

- je 3-mal
- wie a), jedoch nach zwei Armkontakten zusätzlich mit dem Oberschenkel (links oder rechts) den Ball hochprellen
- nacheinander mit dem linken Oberschenkel, linken Arm, rechten Oberschenkel und rechten Arm den Ball hochprellen

Zielschießen mit einem Ball auf ein Tor; 5 Versuche:

- 3 Treffer aus 7 m Entfernung
- 3 Treffer aus 11 m Entfernung
- je 2 Treffer aus 11 m Entfernung mit dem linken und dem rechten Fuß

Slalomlauf mit Balldribbling (10 Pfosten, 1,50 m Abstand) hin und zurück:

- 60 Sek.
- 45 Sek.
- 30 Sek.

2. Gewandheit

In einen Reifen hineinsteigen und sich aus diesem nach oben wieder herauswinden, ohne ihn dabei, außer mit den Händen, zu berühren:

- 80 cm Durchmesser
- 60 cm Durchmesser
- 60 cm Durchmesser in 5 Sek.

Einen Ball mit der linken Hand durch einen in der rechten Hand gehaltenen Reifen prellen und dasselbe nach schnellem Handwechsel wieder zurück:

- 2-mal hin und zurück
- 3-mal ohne Unterbrechung hin und zurück
- 5-mal ohne Unterbrechung hin und zurück



3. Gleichgewicht

Balancieren über einen 10 cm breiten Schwebebalken; 10 Fußkontakte (Ferse berührt Fußspitze):

- a) vorwärts
- b) rückwärts
- c) rückwärts und auf der Hälfte der Strecke um 180 Grad drehen

Einbeinstand links und rechts :

- a) je 10 Sek.
- b) wie a) mit Griff am Fuß des angewinkelten Beines
- c) wie a) mit geschlossenen Augen

Balancieren eines Stabes auf dem Zeigefinger:

- a) im Stand 10 Sek.
- b) 10 Sek. in der langsamen Fortbewegung
- c) 10 Sek. vorwärts und mit Handwechsel 10 Sek. rückwärts gehen

Gehen auf einer 3 m langen Linie:

- a) beliebiger Fußabstand
- b) wie a) jedoch Ferse an Fußspitze
- c) mit geschlossenen Augen

4. Reaktion

Ergreifen eines fallenden Stabes, Unterarm auf Kasten abgestützt, Partner/in hält den mit drei Markierungen versehenen Stab:

- a) Griff am oberen Drittel
- b) Griff am mittleren Drittel
- c) Griff am unteren Drittel

Bewertung:

- 1. mäßig
- 2. gut
- 3. sehr gut