

Leichtathletik – Tests: 1.2 Fang den Ball – Niveau 1 (U8)

In diesem Test geht es darum, sich schnell um 180° zu drehen und sofort den Ball zu fangen. Die Drehung wird abwechslungsweise auf jeder Seite durchgeführt.

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

Postenblatt: 1.2 Fang den Ball

Bewertungsblatt: Niveau 1 (U8)

Quelle: Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik, Bruno Kunz, J+S Experte Leichtathletik, Chef-Experte Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO