

## Nummer für Nummer

**Kleine Tests mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen geben unterschiedlich hohe Punkte. Gezählt wird dabei die Anzahl Wiederholungen, die in 45 Sekunden bewältigt werden kann.**

### Aufgabe und Durchführung

Während 45 Sekunden muss eine Übung (Anfänger, Fortgeschrittene oder Köhner) ausgeführt werden. Dabei gilt es die Übung so oft als möglich durchzuführen. Danach gibt es 45 Sekunden Pause, in welcher zum nächsten Posten gewechselt werden kann.

### Bewertung und Anforderung

Nach 45 Sekunden wird der Test gestoppt. Es zählen nur Versuche, die korrekt und komplett ausgeführt wurden. Je nach Schwierigkeitsgrad der Übung werden unterschiedlich viele Punkte pro Wiederholung vergeben.

### Beobachtungspunkte

- Korrektes Ausführen
- Kein Fallenlassen des Balles

### Anweisungen für die Schüler/in

«Du entscheidest dich für den Schwierigkeitsgrad, den du ausführen willst. Auf das Signal hin führst du den Test so oft als möglich durch. Danach multiplizierst du deine Wiederholungen mit der angegebenen Punktezahl für die von dir gewählte Schwierigkeit.»

### Aufbau

Pro Test einen oder zwei Bälle parat legen. Eine Abwurfline muss festgelegt werden, von wo aus geworfen und dahinter gefangen wird.

### Material

1–2 Bälle, 1 Markierung (Abwurfline)

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

<b>Zeit</b>	ca. 1 Minute für 1 Schüler/-in
<b>Organisation</b>	Im Rahmen von Postenarbeit. Dabei kontrollieren sich die Schüler/innen abwechslungsweise gegenseitig. Notiert wird die Wiederholungszahl auf einem Blatt.
<b>Testpersonen</b>	1 Schüler/-in

<b>Stufe</b>	7.–9. Klasse
<b>Dimension</b>	Sachkompetenz
<b>Teildimension</b>	Koordination
<b>Facetten</b>	Werfen und Fangen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.