

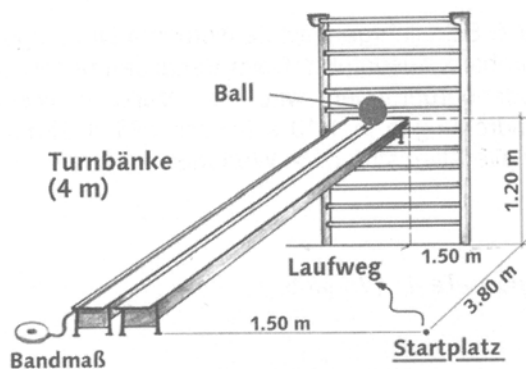
Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Reaktionsfähigkeit
Schnelligkeit

Ballreaktionstest (akustisch)

Durchführung: Am oberen Ende zweier 4m langer Turnbänke, die in 1,20 m Höhe in eine Sprossenwand eingehängt sind und deren Abstand 10 cm beträgt, hält der Lehrer einen Volleyball und lässt ihn auf ein akustisches Signal abrollen. Der Schüler steht mit dem Rücken zum Ball (ohne Blickkontakt) und versucht nach dem Signal den Ball so schnell wie möglich zu stoppen. Die Ausgangsstellung ist 3,80 m von der Sprossenwand und 1,50 m vom unteren Ende der Bank entfernt. Der Schüler hat zwei Wertungsversuche.

Wertung: Gemessen und bewertet wird die Rollstrecke des Balls in cm (jeweils Mitte des Balls) beim besseren Versuch

Hinweis: Zum Messen der Rollstrecke des Balls auf der Bank ein Bandmaß befestigen.



weiblich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
Rollweg des Balles in cm											
Note	1	120	110	105	100	100	95	95	90	90	90
	2	135	125	120	115	115	110	110	105	105	105
	3	150	140	140	135	135	130	130	125	120	120
	4	170	160	155	150	145	140	140	135	130	130
	5	190	180	175	170	165	160	160	155	150	150

männlich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
Rollweg des Balles in cm											
Note	1	120	110	100	95	95	90	90	85	85	85
	2	135	125	115	110	105	100	100	95	95	95
	3	150	140	135	130	125	120	115	110	105	105
	4	170	160	155	145	140	135	130	125	120	120
	5	190	180	170	170	160	155	150	145	145	145