

KooGle-Test

KooGle-Heftchen



KooGle

KooGle-Test

E-Mail: koogle-test@web.de

Website: koogle-test.webador.de

Allgemeine Übungsaufgaben

Orientierungsfähigkeit

- Linienwandern

Suche dir eine Linie auf dem Boden, schließe deine Augen und gehe auf der Linie vor und zurück. Anschließend öffnest du deine Augen und kontrollierst, wie weit du dich von deiner Linie entfernt hast.



- Wandwurf

Nimm einen Ball und stelle dich 3-6 Meter von einer Wand weg. Drehe dich mit dem Rücken zur Wand und wirf den Ball über den Kopf hinweg gegen die Wand. Während der Ball in der Luft ist, drehst du dich um 180 Grad und schaust nun zur Wand. Dann fängst du den Ball. Der Ball darf nicht auf dem Boden aufkommen.

Variation: Springe um 180 Grad.



- Wechselwurf

Wirf den Ball vor dir hoch und fange ihn hinter deinem Rücken.



Umstellungs- & Reaktionsfähigkeit

- Feuer-Wasser-Sturm

Vor Spielbeginn müssen die einzelnen Aufgaben erklärt und die dafür vorgesehenen Bereiche bestimmt oder vereinbart werden (z.B. Wohin bei Feuer?).

Alle Mitspieler laufen durch den Raum/ Garten oder über die Wiese.

Ruft der Spielleiter „STURM“, legen sich alle Mitspieler flach auf den Boden.

Ruft er „WASSER“, müssen sich alle auf eine Hochebene begeben z.B. auf eine Bank klettern.

Ruft er „FEUER“, laufen alle in eine zuvor vereinbarte Ecke oder einen Bereich.

Ruft er „EIS“, bleiben alle vom Eis erstarrt wie Statuen stehen.

Zwischen den einzelnen Aufgaben laufen die Mitspieler immer wieder im Raum/ Garten oder auf der Wiese umher.



Differenzierungsfähigkeit

- Kreatives Koordinieren

Legen Sie Ihre linke Hand auf Ihren Kopf und die rechte Hand auf den Bauch. Und dann beginnen Sie, mit Ihrer linken Hand flache Kreise zu beschreiben, während die rechte Hand gleichzeitig auf Ihren Bauch klopf - und wenn Sie's raus haben dann wechseln, die rechte Hand reibt kreisend über dem Bauch und die linke Hand klopf auf den Kopf.



- Walnusswerfen

Zwei Walnüsse/Tischtennisbälle/Tennisbälle/handgroße Gegenstände gerade in die Höhe werfen. Während der geworfene Gegenstand in der Luft ist, werden die Hände überkreuzt, sodass nun die linke Hand auf der rechten Seite den Gegenstand fängt und umgekehrt.



- Jonglieren

Das Jonglieren kann mit 2 oder mehr Bällen ausgeführt werden.



Kopplungsfähigkeit

- Seilspringen in unterschiedlichen Variationen (vorwärts, rückwärts, überkreuzt, Laufschrift, ...)



Rhythmisierungsfähigkeit

- Rhythmisches Prellen
Beuge deine Knie leicht. Preme nun von der einen Hand zur anderen, versuche dabei einen Rhythmus entstehen zu lassen. Preme mal schneller, mal langsamer oder fange den Ball zwischendurch auf. Sei kreativ.



Gleichgewichtsfähigkeit

- Im Einbeinstand prellen
Stelle dich auf ein Bein und halte den nicht abgestellten Fuß fest. Preme nun mit deiner freien Hand. Versuche so lange wie möglich zu prellen.



- Schwebesitz
Nimm einen Gymnastikball und knie dich auf diesen. Stütze dich anfangs ab und versuche dann ohne Stütze auf dem Ball zu balancieren.



Prüfungsbeschreibung

Orientierungsfähigkeit

Ball hochwerfen: Beim Ball hochwerfen wird der Ball so hochgeworfen, dass während der Flugphase altersgemäße Aufgaben absolviert werden können.

Variationen:

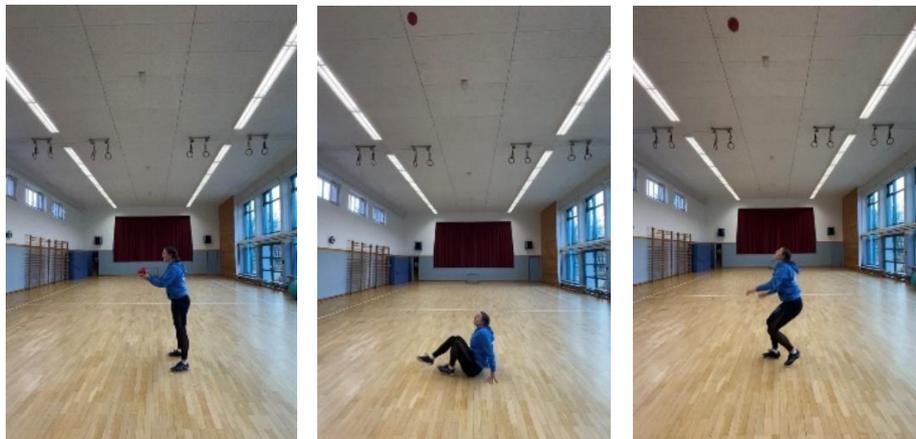
- Klatschen: Während der Ball in der Luft ist, klatscht der Prüfling in die Hände, ohne sich von seiner Ausgangsposition zu entfernen.



- 360 Grad drehen: Während der Ball in der Luft ist, dreht sich der Prüfling einmal um die eigene Achse und fängt den Ball dann in der Ausgangsposition.

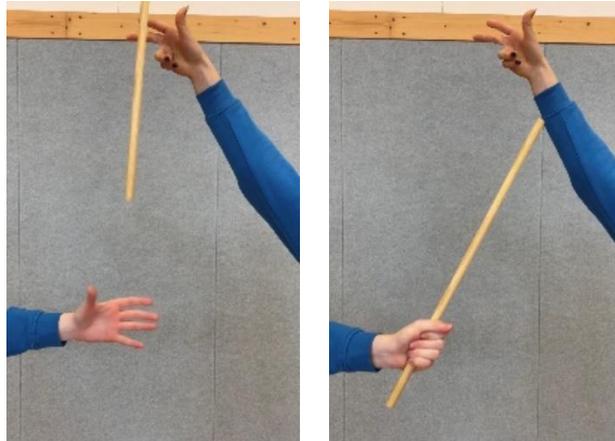


- Auf den Boden setzen: Während der Ball in der Luft ist, setzt sich der Prüfling auf den Boden und steht anschließend wieder auf. Der Ball soll im Stehen gefangen werden.



Reaktionsfähigkeit

Fall-Stab-Test: Bei dem Fall-Stab-Test soll der Fall-Stab mindestens 35cm betragen. Die Länge unterhalb der Faust wird gemessen. Der Stab soll möglichst schnell gefasst werden.



Differenzierungsfähigkeit

Doppelprellen: Gleichzeitig mit der linken und rechten Hand je einen Ball (derselben oder unterschiedlicher Art) prellen. Im selben, gegengleichen oder doppelten Takt ausführen.

Variation:

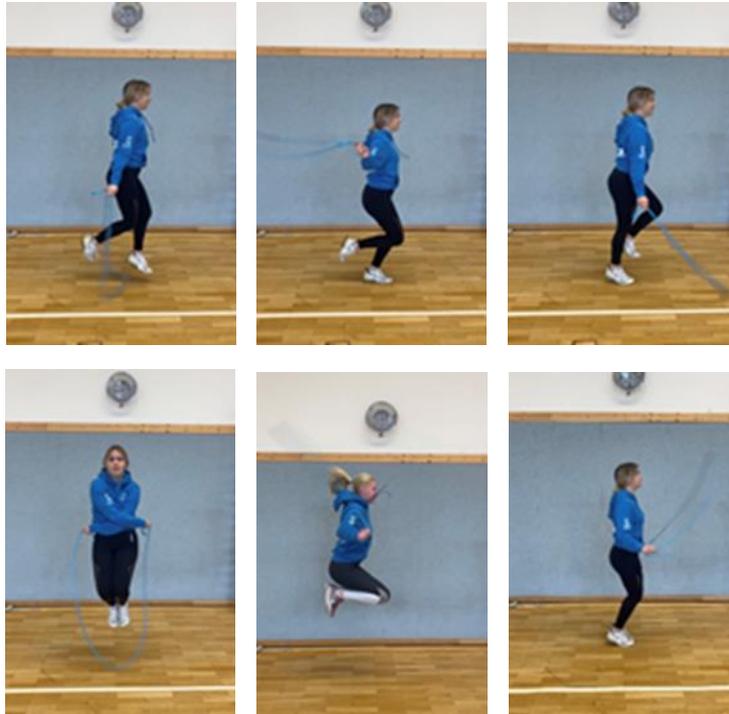
- Einen Ball hochwerfen und den anderen prellen. Nach 3-maligem Hochwerfen des Balles ist die Aufgabe absolviert.



Kopplungsfähigkeit

Seilspringen: Beim Seilspringen sollen die geforderten Aufgaben absolviert werden. Hierbei gilt immer (außer wenn nicht gefordert) der Grundsprung ohne Zwischensprung.

ZS = Zwischensprung (siehe Prüfungstabelle)



Gleichgewichtsfähigkeit

Einbeinstand: Stelle dich auf ein Bein deiner Wahl, wenn gefordert, schließe die Augen. Der Prüfer misst die Zeit.

Variation:

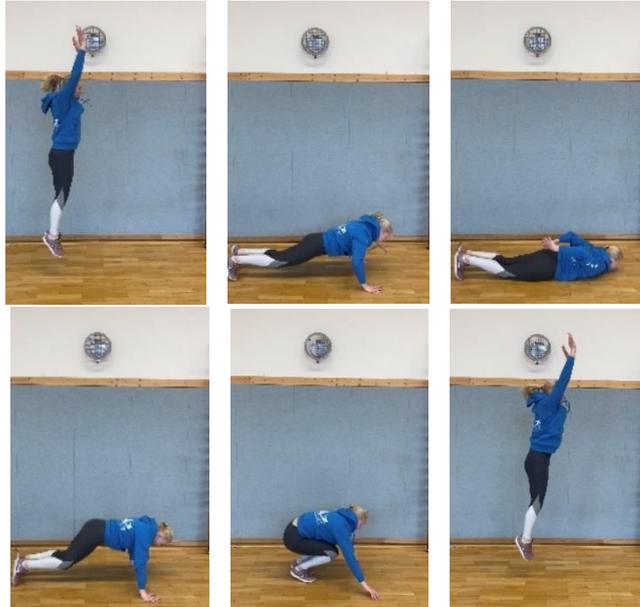
- Standwaage mit geschlossenen Augen: Schließe beim Einbeinstand die Augen und kippe mit deinem Oberkörper fast 90 Grad nach vorne. Das nicht abgestellte Bein, darf dabei nach hinten ausgestreckt werden.

Umstellungsfähigkeit

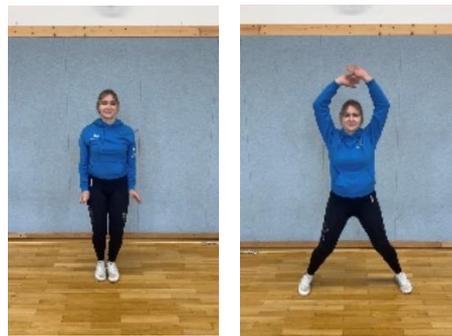
Auf Kommando bewegen: Befolge die Tonspur.

Mögliche Kommandos:

- Burpee: Du gehst tief in die Hocke und stützt dich mit den Händen vor den Füßen auf dem Boden ab. Spring nun in die Liegestützposition und lege dich auf den Boden. Berühre deine Hände einmal hinter dem Rücken und stehe dann in einer flüssigen Bewegung wieder auf.



- Hampelmann: Hebe die Arme seitlich deines Körpers nach oben und führe die Hände über dem Kopf zusammen. Gleichzeitig springst du leicht vom Boden ab und ziehst deine Beine zusammen, damit deine Füße direkt nebeneinanderstehen.



- High-Knees: Knie in einer hüpfenden Bewegung abwechselnd zu den Handflächen der gleichen Seite bringen, die Position der Arme und Hände bleibt dabei unverändert.



- Drehen: Drehe dich einmal um deine eigene Achse (360 Grad)



- Marschieren: Marschiere bis zum nächsten Kommando auf der Stelle.



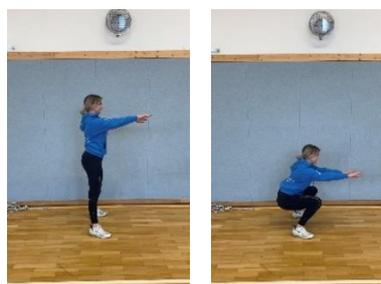
- Klatschen: Klatsche über dem Kopf in die Hände.



- Boden berühren: Gehe in die Hocke, berühre den Boden und stehe dann wieder auf.



- Kniebeuge: Drehe die Zehenspitzen leicht nach außen und verlagere dein Gewicht auf die Ferse. Beuge nun deine Knie. Passe dabei auf, dass deine Knie nicht zu weit über deine Zehenspitzen schauen.



Rhythmisierungsfähigkeit

Klatschmelodie: Höre dir die Tonspur und den Klatschrhythmus an. Nach dem Anhören des Rhythmus gibt es eine kurze Pause, in der du den Rhythmus nachklatschen sollst.

Klatsche im gleichen Rhythmus, wie auf der Tonspur vorgegeben.

Nach 3 fehlerhaften Versuchen, gilt die Aufgabe als nicht bestanden.

Quellen:

kinderspiele-welt.de

mobilesport.ch

vlamingo

creajour.de