

Bewegung und Sport



Übungen mit Bällen

<p>1. Wirf einen (Tennis-)Ball auf, klatsche in die Hände und fang den Ball wieder! Wie oft gelingt es dir zu klatschen, dass du den Ball noch fangen kannst?</p>	
<p>2. Wirf den Ball mit der rechten Hand 20x auf. Wenn der Ball runterfällt, beginnst du wieder von vorne mit zählen.</p>	
<p>3. Wirf den Ball mit der linken Hand 20x auf. Wenn der Ball runterfällt, beginnst du wieder von vorne mit zählen</p>	
<p>4. Wirf zwei Bälle gleichzeitig mit beiden Händen auf und fange sie wieder. Probiere dies mindestens 30x.</p>	
<p>5. Wirf zwei Bälle versetzt mit beiden Händen auf und fange sie wieder. Probiere dies mindestens 30x.</p>	
<p>6. Jongliere mit zwei Bällen!</p> <p>Merkpunkte: Übers Kreuz werfen. Rhythmus: werfen – werfen – fangen – fangen - Hände möglichst an der gleichen Stelle lassen.</p>	<div data-bbox="1091 846 1297 1012" data-label="Image"> </div>
<p>7. Jongliere mit drei Bällen!</p> <div data-bbox="177 1189 1278 1361" data-label="Image"> </div> <p>Merkpunkte 3-Ball-Jonglage (Kaskade) Mit der Hand, in der 2 Bälle liegen beginnen. Es wird immer abwechselnd geworfen: rechts-links-rechts-... Den nächsten Ball erst werfen, wenn der vorhergehende seinen höchsten Punkt erreicht hat. Übers Kreuz werfen!</p> <p>ÜBUNG MACHT DEN MEISTER!</p>	

Übe während 2 Wochen täglich 5 bis 10 Minuten.