

## Übung des Monats

**Name:** 2 Bälle nacheinander kontinuierlich an die Wand werfen

**Klassenstufe:** 5-10

**Dominante koordinative Fähigkeiten:** Antizipation, Orientierungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit

**Beschreibung:**

Der Schüler steht mit einem Handball 5m vor einer Wand. Er wirft den Ball so gegen die Wand, dass er einmal auf dem Boden aufspringt, bevor er ihn wieder auffängt. Gelingt ihm das führt er die gleiche Übung mit 2 Bällen aus. Er braucht ein gutes Timing zur zeitlichen Koordination der Würfe, damit er eine möglichst große Zahl an Würfen ohne Fangfehler schafft.

**Foto/ Skizze:**



**Organisatorisch-methodische Hinweise:**

Wettbewerbsformen:

- Wer schafft die meisten Würfe ohne Fangfehler?

**Variationen:**

- Abstände und Bälle variieren (Handbälle, Tennisbälle, Basketbälle).