

Übung des Monats

Name: 2 Bälle gleichzeitig hochwerfen und auffangen	Klassenstufe: 1-4
Dominante koordinative Fähigkeiten: Orientierungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Beidhändigkeit, Mehrfachwahrnehmung	
Beschreibung: Ein Schüler hält in jeder Hand einen Ball (Basket- oder Volleyball) und wirft sie gleichzeitig senkrecht in die Luft, um sie danach mit der gleichen Hand gleichzeitig wieder aufzufangen. Danach tauscht er die Bälle und wiederholt die Übung.	
Foto/ Skizze: 	
Organisatorisch-methodische Hinweise: <ul style="list-style-type: none">➤ Erst kleine Wurfhöhen, dann die Wurfhöhe steigern!	
Wettbewerbsformen: <ul style="list-style-type: none">➤ Wer schafft die meisten Würfe, ohne dass ein Ball zu Boden fällt?➤ Wer schafft die größten Wurfhöhen?	
Variationen: <ul style="list-style-type: none">➤ Sehr verschiedene Bälle benutzen (z.B. Basket- und Tennisball).	