

## Übung des Monats

**Name:** 2 Bälle „in der Luft halten“

**Klassenstufe:** 6-10

**Dominante koordinative Fähigkeiten:** Orientierungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Beidhändigkeit, Mehrfachwahrnehmung

**Beschreibung:**

Ein Schüler hält in jeder Hand einen Ball (Basket- oder Volleyball) und wirft sie abwechselnd nacheinander senkrecht in die Luft, um sie danach mit der gleichen Hand wieder aufzufangen. Die Schwierigkeit besteht darin, dass es nach einiger Übung gelingen soll, dass der eine Ball bereits wieder hochgeworfen sein muss, bevor der andere Ball gefangen wird.

**Foto/ Skizze:**



**Organisatorisch-methodische Hinweise:**

- Erst kleine Wurfhöhen, dann die Wurfhöhe steigern!

Wettbewerbsformen:

- Wer schafft die meisten Würfe, ohne dass ein Ball zu Boden fällt?
- Wer schafft die größten Wurfhöhen?

**Variationen:**

- Verschiedene Bälle benutzen (z.B. Basket- und Tennisball).
- Während der Übung dazu übergehen, die Bälle mit beiden Händen zu fangen und zu werfen (sehr schwierig!).
- Während der Übung nimmt ein Partner die Bälle ab, ohne die Übung zu unterbrechen( äußerst schwierig!).