

Übung des Monats

Name: Bounceball

Klassenstufe: 5-10

Dominante koordinative Fähigkeiten: Orientierungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit

Beschreibung:

Der Schüler hält 2 Basketbälle in den Händen. Der Ball wird mit der schwachen Hand angeworfen und mit dem 2. Ball in beiden Händen so oft wie möglich in die Luft geprellt. Fällt der Ball zu Boden, ist der Versuch beendet. Der Partner registriert die Anzahl. Die Schüler üben paarweise, jeder hat 3 Versuche. Der beste Versuch wird gewertet.

Foto/ Skizze:



Organisatorisch-methodische Hinweise:

Zählweise: Jeder geprellte Ball wird gezählt. Wer schafft die meisten Wiederholungen?

Wettbewerbsformen:

- Wer schafft die meisten Wiederholungen?
- Wieviel legt der Sportlehrer vor?
- Wer bricht den Rekord am Monatsende?

Variationsformen:

- Der Ball wird auf den Boden geprellt statt in die Luft geprellt.
- Verschiedene gleiche oder 2 unterschiedliche Bälle nutzen (besonders schwierig mit Rugbybällen!).