

## Übung des Monats

<b>Name:</b> 2 Tennisbälle jonglieren	<b>Klassenstufe:</b> 3-6
<b>Dominante koordinative Fähigkeiten:</b> Orientierungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit	
<b>Beschreibung:</b> Die Klasse wird in Dreiergruppen aufgeteilt. Jede Dreiergruppe bekommt 2 Tennisbälle. Auf Kommando des Sportlehrers beginnt in jeder Dreiergruppe einer der Schüler mit dem Jonglieren der 2 Bälle. Er versucht so viele Würfe wie möglich in einer Minute zu schaffen, ohne dass ein Ball auf den Boden fällt. Beim nächsten Durchgang kommen der 2. und dann der 3. Schüler an die Reihe.	
<b>Foto/ Skizze:</b> <div style="text-align: center;">  </div>	
<b>Organisatorisch-methodische Hinweise:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Einen Eimer voll abgespielter Tennisbälle stellt jeder Tennisklub gerne kostenlos zur Verfügung. Damit lassen sich darüber hinaus vielseitige Wurf- und Fangübungen im Unterricht durchführen (siehe <a href="http://www.koordinations-schulung.de">www.koordinations-schulung.de</a>)</li> </ul> <b>Zählweise:</b> Jeder hochgeworfene Ball wird gezählt. Jeder zu Boden gefallene Ball wird abgezogen. Ein Schüler der Dreiergruppe zählt die Wiederholungen, der andere die auf den Boden gefallenen Bälle. <b>Wettbewerbsformen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wer schafft die meisten Wiederholungen in einer Minute?</li> <li>➤ Wie viel Würfe legt der Sportlehrer vor?</li> <li>➤ Wer bricht den Rekord am Monatsende?</li> </ul>	
<b>Variationsformen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verschiedene gleich oder unterschiedliche Bälle benutzen.</li> </ul>	