

## Übung des Monats

<b>Name:</b> Ball hinter dem Rücken fangen	<b>Klassenstufe:</b> 3-10
<b>Dominante koordinative Fähigkeiten:</b> Orientierungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit	
<b>Beschreibung:</b> Die Schüler werden zu Paaren aufgeteilt. Ein Schüler hält einen Ball in beiden Händen, wirft ihn über den Kopf hinter den Körper und fängt ihn hinter dem Rücken mit beiden Händen auf, ohne sich von der Stelle zu bewegen.	
<b>Foto/ Skizze:</b> 	
<b>Organisatorisch-methodische Hinweise:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Die Übung eignet sich besonders zur Vorbereitung der Sportspielausbildung.</li> </ul> <u>Zählweise:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeder Schüler hat 3 Versuche. Jeder gefangene Ball bis zum ersten Fehlversuch wird gezählt. Der Partner registriert die Anzahl.</li> </ul> <u>Wettbewerbsformen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wer schafft die meisten gültigen Würfe hintereinander?</li> <li>➤ Wie viel Wiederholungen legt der Sportlehrer vor?</li> <li>➤ Wer bricht den Rekord am Monatsende?</li> </ul>	
<b>Variationsformen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Der Ball wird im Gehen/ Laufen geworfen und gefangen.</li> <li>➤ Immer kleinere Bälle verwenden: Basketball - Volleyball - Handball - Tennisball.</li> </ul>	