

## Übung des Monats

<b>Name:</b> Ball um Rumpf kreisen	<b>Klassenstufe:</b> 3-10
<b>Dominante koordinative Fähigkeiten:</b> Rhythmusfähigkeit, Orientierungsfähigkeit,	
<b>Beschreibung:</b> Ein Ball wird 30'' so schnell wie möglich um den Rumpf von einer Hand in die andere übergeben.	
<b>Foto/ Skizze:</b>	
	
<b>Organisatorisch-methodische Hinweise:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ball etwas entfernt vom Rumpf kreisen und nur mit den Fingern fassen.</li></ul>	
<b>Wettbewerbsformen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Wer schafft die meisten Umkreisungen in 30''?</li></ul>	
<b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ball in die andere Richtung kreisen</li><li>➤ Üben mit verschiedenen Bällen</li></ul>	