

Übung des Monats

Name: Volleyball an die Wand baggern	Klassenstufe: 5-10
Dominante koordinative Fähigkeiten: Orientierungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	
Beschreibung: Die Schüler üben paarweise an der Wand. Jeder Schüler hat 3 Versuche, einen Volleyball mit dem Unterarm so oft wie möglich an die Wand baggern. Der Ball wird mit der schwachen Hand angeworfen und im Abstand von 2 Metern an die Wand gebaggert. Fällt der Ball zu Boden, ist der Versuch beendet.	
<p>Foto/ Skizze:</p> 	
<p>Organisatorisch-methodische Hinweise: <u>Zählweise:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeder gebaggerte Ball wird gezählt. Der beste Versuch wird gewertet. ➤ Wer schafft die meisten Wiederholungen? ➤ Der Partner registriert die Anzahl. ➤ Wettbewerb eignet sich besonders vor einem Volleyballausbildungszyklus. <p>Wettbewerbsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Wer ist Klassenbester? ➤ Wie viel Würfe legt der Sportlehrer vor? ➤ Wer bricht den Rekord am Monatsende? 	
<p>Variationsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ mit dem schwachen Arm baggern ➤ mit beiden Armen baggern 	