

## Übung des Monats

**Name:** Einen Basket- u. einen Volleyball gleichzeitig dribbeln.

**Klassenstufe:** 3-10

**Dominante koordinative Fähigkeiten:** kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, taktile Wahrnehmung

**Beschreibung:**

Die Schüler stehen sich paarweise gegenüber. Ein Schüler dribbelt auf der Stelle gleichzeitig mit einem Basket- und einem Volleyball, der andere zählt die Anzahl der Dribblings. Bei Dribbelfehlern wird neu begonnen, aber weiter gezählt. Der Sportlehrer gibt das Startkommando gleichzeitig für alle Paare.

**Foto/ Skizze:**



**Organisatorisch-methodische Hinweise:**

Wettbewerbsformen:

- Wer schafft die meisten Dribbelschläge ohne Unterbrechung?
- Wer schafft die meisten Dribbelschläge/ Minute?
- Wieviel Dribbelschläge legt der Sportlehrer vor?
- Wer bricht den Rekord am Monatsende?

**Variationsformen:**

- Statt eines Basket- und eines Volleyballs können auch andere verschiedene Bälle genutzt werden. Allerdings lassen sich Basket- und Volleyball am leichtesten simultan dribbeln.