

Übung des Monats

<p>Name: Ball-Achterkreisen durch gegrätschte Beine</p>	<p>Klassenstufe: 3-10</p>
<p>Dominante koordinative Fähigkeiten: Rhythmusfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit</p>	
<p>Beschreibung: Ein Ball wird 30'' lang so schnell wie möglich in Form einer Acht durch die gegrätschten Beine von einer Hand in die andere übergeben.</p>	
<p>Foto/ Skizze:</p> 	
<p>Organisatorisch-methodische Hinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ball weit ausschwingen und nur mit den Fingern fassen. <p>Wettbewerbsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Wer schafft die meisten Achten in 30''? 	
<p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ball in die andere Richtung kreisen ➤ Üben mit verschiedenen Bällen ➤ Kombinieren mit „um den Rumpf kreisen“ (Rumpf – Beine – Rumpf usw.) 	