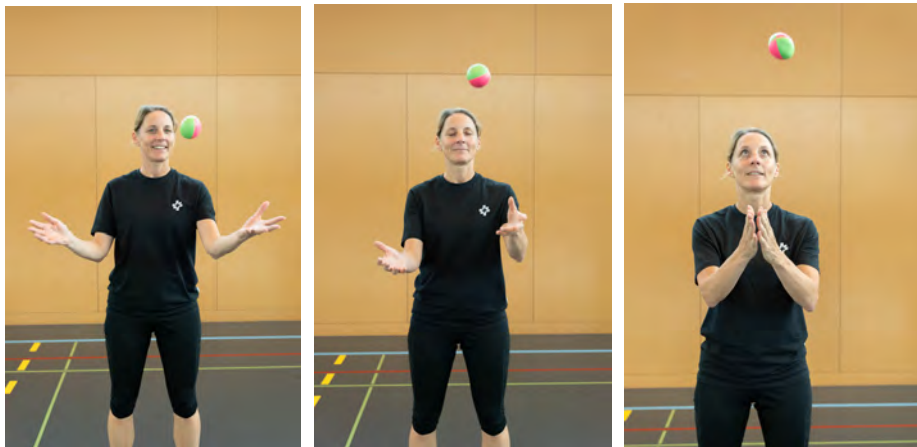


Bewegungskoordination - Jonglage

Postenblatt 1 - Das Fundament

Übungen:

- Ball einhändig werfen und wieder fangen
- Von der rechten in die linke Hand werfen und wieder fangen
- Von der rechten in die linke Hand werfen und wieder fangen, dazwischen (vor dem Fangen) einmal in die Hände klatschen
- Während dem hin und her werfen > Augen schliessen



Bewegungskoordination - Jonglage

Postenblatt 2 - Koordination mit zwei Bällen

Übungen:

- Zwei Bälle in einer Hand jonglieren (also abwechselnd hoch werfen)
- Je ein Ball in jeder Hand und diese miteinander (oder versetzt) hochwerfen und wieder fangen.

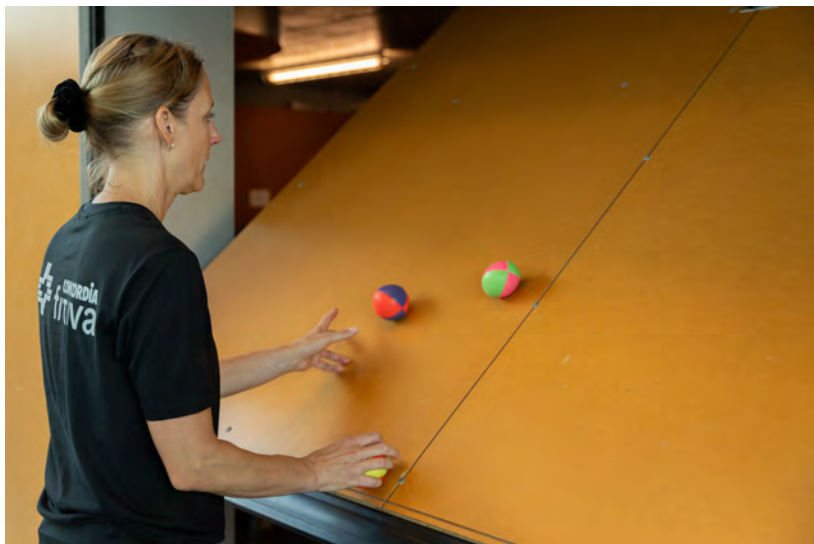


Bewegungskoordination - Jonglage

Posten 3 - Kurz vor der Endform

Übung:

- Eins, zwei oder drei Bälle über eine schiefe Ebene (Garagentor) in die andere Hand rollen (anstelle werfen)
- Mit drei Bällen beginnen zu jonglieren. Der letzte Ball darf auf den Boden fallen gelassen werden. «Werfen - werfen - fangen - werfen - fangen - fallen lassen»

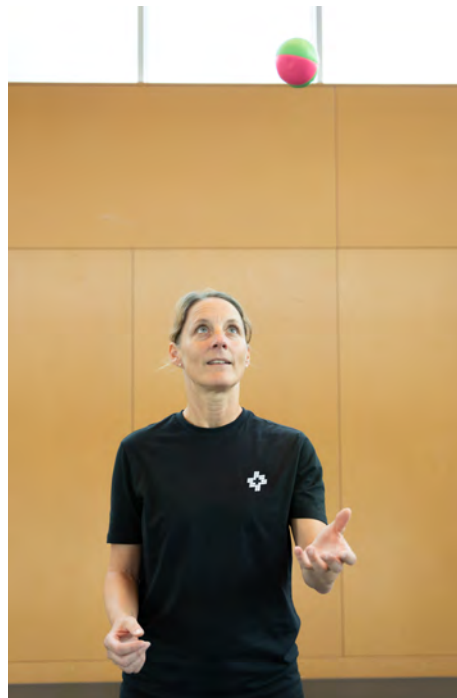


Bewegungskoordination - Jonglage

Posten 4 - Rakete

Übung:

- Einen Ball drei Mal hintereinander verschieden hoch werfen (immer höher, immer tiefer, abwechselnd, usw.)

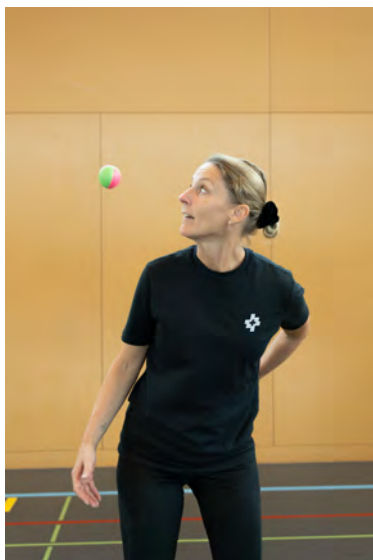


Bewegungskoordination - Jonglage

Postenblatt 5 - Backpacker

Übung:

- Den Ball mit einer Hand von hinter dem Rücken über die Schulter in die andere Hand werfen.
- Den Ball unter dem Bein in die andere Hand werfen.



Bewegungskoordination - Jonglage

Postenblatt 6 - Kreiswurf

Übung:

- Mit der linken Hand die Bälle immer hoch werfen, mit der rechten immer fangen und die gefangenen Bälle in die linke Hand übergeben.

