

Übung des Monats

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