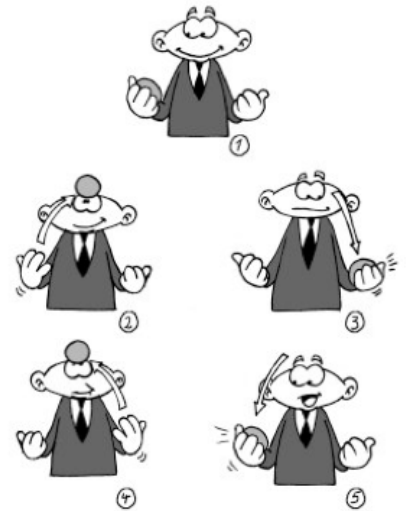


Übung 1: Gleichmässiges Werfen mit einem Ball

- Einen kleinen Ball benutzen, der gut in der Hand liegt
- Die Hände möglichst an der gleichen Stelle lassen
- Du stehst an einem Ort und die Beine bewegen sich nicht

Aufgabe: Den Ball von einer Hand in die andere werfen.
Versuch darauf zu achten, dass der Ball immer gleichmässig fliegt (einen Rhythmus vorgeben z.B. eins zwei). Der Ball sollte in Augenhöhe oder noch etwas höher den höchsten Punkt erreichen

Üben bis man den Ball in einem gleichmässigen Rhythmus (ohne Unterbruch) 20 Mal hochwerfen kann

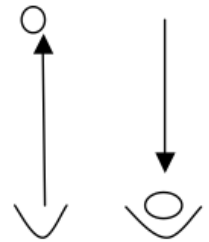


Übung 2: Ryhtmus mit zwei Bällen (einseitige Säule)

- Nehme zwei Bälle (am besten in zwei verschiedenen Farben. Dies erleichtert das Erkennen einer Flugbahn)
- Halte in jeder Hand einen Ball.

Aufgabe: Den linken Ball links neben dem Körper nach oben werfen. Kurz bevor er den höchsten Punkt erreicht hat (Umkehrpunkt), den anderen Ball (rechts) ebenfalls gerade hochwerfen. Der linke Ball bleibt auf der linken Seite, der rechte Ball bleibt auf der rechten Seite.

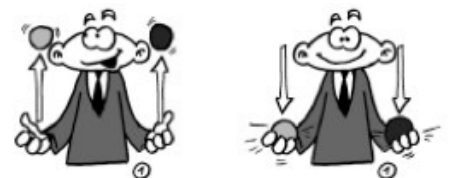
Üben bis man den Ball in einem gleichmässigen Rhythmus (ohne Unterbruch) 20 Mal hochwerfen kann. Der höchste Punkt sollte ca. auf Augenhöhe sein



Übung 3: Ryhtmus mit zwei Bällen (gleichzeitige Säule)

- Nehme zwei Bälle (am besten in zwei verschiedenen Farben. Dies erleichtert das Erkennen einer Flugbahn)
- Halte in jeder Hand einen Ball.

Aufgabe: Beide Bälle gleichzeitig neben dem Körper hochwerfen und wieder fangen. Der linke Ball bleibt auf der linken Seite, der rechte Ball bleibt auf der rechten Seite.



Üben bis man den Ball in einem gleichmässigen Rhythmus (ohne Unterbruch) 20 Mal hochwerfen kann.

Übung 4: Mit zwei Bällen jonglieren

Aufgabe: Es wird "überkreuz" geworfen.

- Den Ball mit der rechten Hand zum linken Auge hochwerfen. Sobald der Ball den höchsten Punkt erreicht hat, den anderen Ball mit der linken Hand zum rechten Auge hochwerfen. Den ersten Ball mit der linken Hand und den zweiten mit der rechten Hand auffangen. Die Bälle befinden sich jetzt in der anderen Hand.
- Mit rechts beginnen, beim nächsten Mal mit links beginnen.
- Z.B. zwei verschiedenen farbige Bälle, blau und rot. Immer zuerst den blauen hochwerfen, dann erst den roten (somit wechselt man die stärkere und die schwächere Hand ab).

Tipp:

- Rhythmus: werfen - werfen - fangen - fangen - ...
- Nicht zu hoch werfen.
- Die Hände möglichst an der gleichen Stelle lassen

Üben bis man den Ball in einem gleichmässigen Rhythmus (ohne Unterbruch) 20 Mal hochwerfen kann.

Übung 5: Drei Bälle: "Die Kaskade"

- Halte in einer Hand zwei Bälle und in der anderen Hand einen Ball
- Immer mit der Hand beginnen, in der du zwei Bälle hältst.
- Damit das Werfen und Fangen rhythmisch erfolgt, beim Werfen laut mitzählen. Sobald der erste Ball von der Hand hochgeworfen wird, in der du am Anfang zwei Bälle hältst, zähle 1. Sobald der erste Ball den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat, wirf den zweiten Ball und zähle 2 (der zweite Ball befindet sich in der anderen Hand, wo am Anfang nur ein Ball war).
- Den erste Ball auffangen und den dritten hochwerfen (sobald der zweite Ball den höchsten Punkt erreicht hat) und auf drei zählen.
- Alle wieder fangen. Am Anfang nur die ersten drei Würfe üben. Wenn man diese drei Würfe 10 mal hintereinander geschafft hat, darf man versuchen, auf vier zu zählen.
- Immer wenn man sein Ziel 10 mal hintereinander geschafft hat, darf man sein Ziel um eins erhöhen.
- Wenn man sein Ziel lange nicht erreicht, dann setzt man sein Ziel um einen Wurf tiefer.
- Beispiel: Ich habe 10 Mal drei Würfe geschafft, nun setzte ich mir das Ziel, 10 mal 4 Würfe zu schaffen. Das hat auch geklappt. Mein nächstes Ziel ist 10 mal 5 Würfe. Nun hatte ich schon eine Woche nicht mehr geübt und es will mit diesen 5 Würfeln nacheinander einfach nicht klappen. Ich setzte mir das Ziel, dass ich 10 mal 4 Würfe erreiche.

