

Koordination – Differenzierung: Ungleiche Jonglage

Mit dieser Übung trainieren die Kinder die Differenzierungsfähigkeit mit unterschiedlich grossen und verschieden schweren Bällen. Ziel ist das Jonglieren mit zwei oder drei Bällen.

Mit unterschiedlich schweren/grossen Bällen jonglieren. Z. B. je einen Tennis- und einen Handball abwechselnd «übers Kreuz» hochwerfen und wieder fangen.



Variation

schwieriger

Mit drei Bällen jonglieren.

Material: Unterschiedlich schweren/grossen Bällen

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO