

Zielgerichtet vorbereitet – Koordination: Partnertricks mit zwei Bällen

Zu zweit mit unterschiedlich farbigen Bällen gehen die Schülerinnen und Schüler mit ihren Jongliertricks einen Schritt weiter.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Roten Ball via Boden zuspielen, blauen Ball via Luft
- Roten Ball via Füsse passen, blauen Ball via Hände zuwerfen
- Roten Ball gerade nach oben in die Luft werfen, während der blaue Ball vom Partner zugepasst und wieder zurückgespielt wird. Am Ende muss der rote Ball aus der Luft wieder gefangen werden.

Material: Verschiedenfarbige Bälle

Welche Übung für wen?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO