

Zielgerichtet vorbereitet – Koordination: Jongliertricks mit zwei Bällen

Jongliertricks mit zwei Bällen stehen in dieser Übung im Vordergrund. Die Schülerinnen müssen sich koordinieren und konzentrieren.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Je einen Ball in der linken und rechten Hand gerade hochwerfen und mit den Händen überkreuzt wieder fangen.
- 2er Kaskade aus dem Jonglieren
- 2 Bälle in einer Hand jonglieren

Material: Verschiedene Bälle

Welche Übung für wen?

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.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

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