

Zielgerichtet vorbereitet – Koordination: Jongliertricks mit einem Ball

Mit dieser Übung werden die Kinder und Jugendlichen sukzessive ans Jonglieren herangebracht.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Den Ball vor sich aufwerfen und hinter dem Rücken fangen
- Den Ball aufwerfen und nach einer Drehung um die eigene Achse wieder fangen
- Den Ball aufwerfen und vorgebeugt im Nacken auffangen
- Unter dem Arm, unter dem Bein oder Hinter dem Rücken durch aufwerfen und mit der andern Hand fangen.

Material: Versch. Bälle, Jonglierbälle

Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

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