
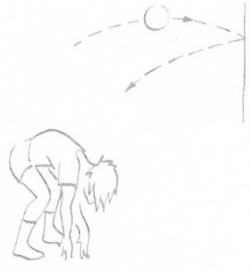

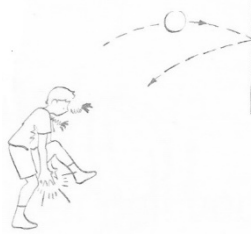
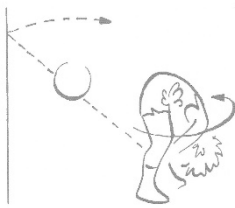





# Balkünstler - Mein Lernjournal

## Aufgabe









Wähle einige Aufgaben aus die Du üben willst. Die Aufgaben mit einem + sind einfacher als die mit ++ und die mit drei +++ sind die schwierigsten. Am Anfang zählst Du wie viele Male Du schaffst. Übe dann jede Woche ein paar Mal deine Kunststücke. Nach ungefähr 2 Wochen kannst Du wieder zählen und dein Resultat aufschreiben. Übe nochmals 2-3 Wochen und mach den Test nochmals. Falls du ein Kunststücke sehr gut kannst wähle ein neues aus oder mach das Kunststück mit einem kleineren Ball oder mit der anderen Hand. Später kannst Du die Kunststücke auch Deiner Lehrperson vorzeigen!

Name:	Am Anfang	Nach ca. 2 Wochen	Nach ca. 4 Wochen
<p><b>Klatsch-Fang +</b>            Wirf den Ball an die Wand und klatsche vor dem Fangen ein oder zwei Mal hinter dem Rücken in die Hände.            Wirf 10-mal, wie viele Mal fängst Du den Ball?</p>			
<p><b>Bodenberührung +</b>            Wirf den Ball an die Wand und berühre vor dem Fangen den Boden.            Wirf 10-mal, wie viele Mal fängst Du den Ball?</p>			
<p><b>Prellen im Sitzen +</b>            Prell den Ball im Sitzen. Schaffst Du den Ball 10-mal zu prellen?            Wie viele Mal schaffst Du?</p>			
<p><b>Hoch das Bein ++</b>            Wirf den Ball an die Wand und klatsche vor dem Fangen unter dem Knie in die Hände.            Wirf 10-mal, wie viele Mal fängst Du den Ball?</p>			

<p><b>Reboundball ++</b> Stell dich mit einem Ball rückwärts zwei Meter vor eine Wand. Wirf den Ball durch die gegrätschten Beine an die Wand und fang ihn nach einer halben Drehung nach rechts oder links. Wirf 10-mal, wie viele Mal fängst Du den Ball?</p>				
<p><b>Prellen – aber wie? ++</b> Prell den Ball mit einer Hand, setz dich dabei auf den Boden und steh wieder auf. Kannst Du das 3-mal hintereinander?</p>				
<p><b>Tunnel +++</b> Prell einen Ball und spiel ihn immer wieder zwischen den Beinen durch. Wie viele Male schaffst Du das nacheinander?</p>				
<p><b>Ball im Hut +++</b> Wirf aus 3m Distanz einen Tennisball an die Wand und fang ihn mit einem Verkehrshut oder einer Schachtel auf. Wirf 10-mal, wie viele Male fängst Du den Ball?</p>				

Quelle: Baumberger, J. & Müller, U. (2018). Ballkünstler. Horgen: bm-sportverlag.

## Videos zu den Übungen

	<p>Bodenberührung</p>		<p>Hoch das Bein</p>
	<p>Prellen aber wie?</p>		<p>Reboundball</p>
	<p>Klatsch-Fang</p>		<p>Tunnel</p>
	<p>Prellen im Sitzen</p>		<p>Ball im Hut</p>