

Lektionsbeschreibung - 2 Bälle

Lektionsübersicht:

Das Werfen und Fangen von zwei Bällen stellt bereits erhöhte koordinative Anforderungen an Dich. In dieser Übung führst Du dabei einige aus Lektion 1 bekannte Bewegungsmuster aus, allerdings nimmst Du nun einen zweiten Ball dazu. Deine linke und rechte Gehirnhälfte fangen nun verstärkt an miteinander zu kommunizieren - viel Spaß dabei!

Schritt 1:

Der senkrechte Wurf von einem Ball war noch relativ einfach, der 2. Ball mag die Komplexität schon etwas steigern. Lass Dich von anfänglichen Problemen nicht entmutigen - zum Lernen gehört auch Scheitern dazu. Dein Gehirn merkt sich Bewegungsabläufe und nach kurzer Zeit führst Du diese Übung schon ganz automatisch aus. Fleißiges Üben wird immer belohnt!

Schritt 2:

Die Komplexität wird nun um eine Stufe erhöht: Der Ball wird nun nicht mehr gleichzeitig geworfen und gefangen, sondern im Wechsel. Während Dein Blick immer auf den höchsten Punkt der Flugkurve gerichtet sein sollte, machen Deine Hände die Wurf- und Fangarbeit ganz allein. Bleib dran, auch diese Übung meisterst du mit ein wenig Übung!

Schritt 3:

Wie auch in Lektion 1 erfolgt nun der Übergang zum Kreuzwurf. Achte auch hier auf eine konstante Flugkurve, eine saubere Bewegung der Unterarme in U-Form und ein sicheres Fangen. Spürst du schon, wie hier eventuell Platz noch für einen dritten Ball ist? Fleißig weitermachen...

Schritt 4:

Schritt 3 hast du gemeistert? Dann kannst du jetzt die Richtung wechseln und die Übung mit der gleichen Sicherheit auf der anderen Seite ausführen. Die Bewegungen solltest du immer beidseitig trainieren, um Kopf und Körper ausgewogen zu trainieren. Bei späteren Übungen und Tricks wird dir dein Können zu Gute kommen.

Schritt 5:

Du bist nun schon beim letzten Schritt für zwei Bälle angelangt - scheinbar hast Du alle vorangehenden Übungen gemeistert. Trainiere in dieser Übung den direkt hintereinander ausgeführten Kreuzwurf ohne größere Pausen, wechsele die beginnende Hand und kontrolliere deine Ballwürfe. Nach einigen Übungseinheiten bist du bereit für den 3. Ball - super gemacht!

Tricksession 2 Bälle:

Als kleinen Zusatz geben wir Dir hier noch einen kleinen Trick mit auf den Weg. Schau dir die Bewegungsabläufe vom Trainer erst einmal in Ruhe an und mache sie langsam nach. Immer mit der Ruhe, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!

Lektionsziel - 2 Bälle

Lektion 2 hat sich mit dem kontrollierten Werfen von 2 Bällen befasst. Folgende Punkte solltest Du nun beherrschen:

1. Konstanter Kreuzwurf mit zwei Bällen aus beiden Händen - dabei kannst Du die Wurfhöhe variieren
2. Sicheres Fangen der Bälle mit beiden Händen und unmittelbare Fortsetzung der Bewegung
3. Deine Unterarme führst Du U-förmig zum Fangen (außen) und Werfen (innen) der Bälle

Bist Du erstaunt wie schnell du diese Übung gemeistert hast? Auch mit drei Bällen wirst du schnelle Erfolge feiern können - bleib am Ball!

Sofern Du Schritt 5 dieser Lektion sicher beherrschst spricht nichts gegen einen Sprung in Lektion 3 - halte hierfür einen 3. Ball bereit. Auf gehts zur 3 Ball Jonglage!

