

Lektionsbeschreibung - 1 Ball

Lektionsübersicht:

Wie die Kursübersicht zeigt, gibt es bereits mit einem Ball einiges zu lernen. Der Schwierigkeitsgrad ist gering und jeder kann hier die Basis erlernen. Achte aber ganz genau auf die Wurf- und Fangtechnik und wie du die Arme zu führen hast - einen Ball behältst Du sicherlich noch gut unter Kontrolle. Und jetzt ran an den Ball!

Schritt 1

Starte einfach mit einem Ball und einer gleichmäßigen Wurfhöhe. Gehe weiter zum nächsten Schritt, wenn du 30 Wiederholungen ohne Fehler geschafft hast. Als Fehler sind hierbei größere Ausgleichsbewegungen zu verstehen, die Du brauchst, um den Ball wieder sicher zu fangen.

Schritt 2:

Gewinne Sicherheit mit einem Ball, indem du einen Ballwechsel von der einen in die andere Hand durchführst und den Ball unterschiedlich hoch wirfst. Auch hier geht es vornehmlich um die präzise Ausführung der Übung - den Wurf eines Balls hast Du inzwischen wohl schon verstanden. Auch hier sind 30 fehlerfreie Wiederholungen ein guter Anhaltspunkt für Deinen Lernfortschritt.

Schritt 3:

Einfache Ballwechsel zwischen den Händen sollen deine Ballsicherheit weiter stärken. Der direkte Wechsel von der linken in die rechte Hand stellt dabei zusätzliche Anforderungen an deine koordinativen Fähigkeiten. Auch nach einem regelmäßigen Seitenwechsel sollten die Bälle präzise geworfen und gefangen werden. Du bist dein eigener Lehrer - prüfe dich selbst!

Schritt 4:

So langsam kommen wir zum Ballwurf, den Du vom Jonglieren mit 3 Bällen kennst - endlich! Der Überkreuz-Ballwechsel stellt nämlich die Basis für das Jonglieren mit mehreren Bällen dar. Achte auf die technische Ausführung, führe die Übung kontrolliert und präzise aus. Fühlst Du dich sicher und die Bälle fliegen gleichmäßig? Dann auf zum letzten Schritt in der Lektion.

Schritt 5:

Und jetzt kommt Schwung rein! Mit einem Ball führst Du nun hintereinander den Überkreuz-Wurf aus. So trainierst du den richtigen Rhythmus und bekommst Sicherheit für die nächsten Schritte in Lektion 2. Schau dir den Lehrer nochmal genau an und vergleiche deine Bewegungen. Fehler die sich jetzt in deine Technik einschleichen sind später schwer zu beseitigen.

Tricksession:

Mit einem Ball kann man noch keine Tricks machen? Denkste! Schau dir die Bewegungsabläufe vom Trainer erst einmal in Ruhe an und mach sie langsam nach. So kleine Spielereien machen doch erst so richtig Spaß. Probier ruhig auch eigene Kombinationen aus - auch diese Übungen werden dich in deiner Ballbeherrschung nur stärken.

Lektionsziel - 1 Ball

Lektion 1 hat sich mit dem kontrollierten Wurf eines Balls befasst. Folgende Punkte solltest Du nun beherrschen:

1. Konstanter Ballwurf aus beiden Händen - dabei kannst Du die Wurfhöhe variieren
2. Sicheres Fangen des Balls mit beiden Händen - leichte Ausgleichsbewegungen sind natürlich erlaubt
3. Deine Unterarme führst du U-förmig zum Fangen (außen) und Werfen (innen) des Balls

Gehe gern nochmal zu einzelnen Videos zurück und schaue Dir gewisse Details an. Fordere Freunde und Bekannte auf mit Dir gemeinsam zu lernen - zusammen machts eventuell noch mehr Spaß!

Sofern Du Schritt 5 sicher beherrschst spricht nichts gegen einen Sprung in Lektion 2 - halte hierfür einen weiteren Ball bereit. Viel Spaß!

