

Jonglieren



Jonglier-Test

Beschreibung der Übung:

Der Jonglier - Test besteht aus einer Folge von 7 verschiedenen Jonglier - Übungen, welche ohne Unterbruch hintereinander mit einer vorgegebenen Anzahl (5/10/15/20/25) Wiederholungen absolviert werden muss.

Stufe 1: 7 x 5 Wiederholungen

- Übung 1:** Jonglieren 5x ununterbrochen mit dem rechten (oder linken) Fuss
- Übung 2:** Jonglieren 5x ununterbrochen mit dem linken (oder rechten) Fuss
- Übung 3:** Jonglieren 5x ununterbrochen in direktem Wechsel rechter/linker Fuss
- Übung 4:** Jonglieren 5x ununterbrochen in direktem Wechsel rechter/linker Oberschenkel
- Übung 5:** Den Ball mit dem rechten Fuss direkt auf die Brust spielen. Nach beliebig vielen Ballberührungen den Ball mit dem linken Fuss direkt auf die Brust spielen. dann weiter rechter Fuss - Brust und linker Fuss - Brust.
Zwischen den zählbaren Aktionen beliebig oft jonglieren.
- Übung 6:** Wie Übung 5, jedoch den Ball auf den Kopf spielen.
- Übung 7:** Jonglieren 5x ununterbrochen mit dem Kopf.

Bemerkungen:

- ➔ Mit Übung 1 beginnen, nach 5 erfolgreichen Wiederholungen zur Übung 2 wechseln, nach 5 erfolgreichen Wiederholungen zur Übung 3 wechseln, usw. ohne dass der Ball dazwischen zu Boden geht bzw. in die Hand genommen wird.
- ➔ Jede Übung muss 5x wiederholt und ohne Fehler absolviert werden. Dann hat der Spieler die 5 Punkte auf sicher und kann zur nächsten Übung weitergehen.
- ➔ Insgesamt kann der Spieler 35 Punkte erzielen
- ➔ Der Spieler kann Punkte machen solange der Ball in der Luft bleibt. Fällt der Ball zu Boden oder nimmt er den Ball in die Hand ist der Versuch abgeschlossen.

Stufe 2: 7 x 10 Wiederholungen

genau gleich wie Stufe 1, jedoch immer 10 Wiederholungen

Stufe 3: 7 x 15 Wiederholungen

genau gleich wie Stufe 1, jedoch immer 15 Wiederholungen

usw.