



# Talent Eye



Name: \_\_\_\_\_



## Bewegungshausaufgabe: werfen, fangen



### Übungsvorgabe:

1. Sich den Ball von hinter dem Rücken über die Schulter (oder über dem Kopf) nach vorne werfen und fangen.
2. Sich den Ball von vorne über den Kopf nach hinten werfen und hinter dem Rücken fangen
3. beide Übungen mehrmals kombinieren.

### Tipps:

- Aufrecht stehen bleiben (kein Katzenbuckel / krummer Rücken)
- Nicht dem Ball nachschauen (Kopf neutral nicht nach hinten schauen)
- üben, üben, üben, denn es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen

### Schwierigkeitsgrad:

- Einfach: 1. Übung
- Mittel: 2. Übung
- Schwer: 3. Übung

**Wie oft wurde geübt:** (unserer Vorgabe: 3x pro Woche 15Min üben!)

#### Ersten Woche

- 0 mal
- 1 mal
- 2 mal
- 3 mal
- 4 mal und mehr

#### Zweite Woche

- 0 mal
- 1 mal
- 2 mal
- 3 mal
- 4 mal und mehr

**Eigenüberprüfung durch die Eltern:** Ende Herbstferien.

Bitte uns das Blatt jedoch nach den Herbstferien mitbringen.

### Übung 1:

- Gut erreicht
- Erreicht
- Knapp nicht erreicht
- Nicht erreicht

### Übung 2:

- Gut erreicht
- Erreicht
- Knapp nicht erreicht
- Nicht erreicht

### Übung 3:

- Gut erreicht
- Erreicht
- Knapp nicht erreicht
- Nicht erreicht

**Bemerkungen (der Eltern):**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_