

Name:


Klasse:

Datum:

**Aufgabe: Baue dir deinen Sockenball und jongliere mit ihm, immer wenn du Lust hast. Du merkst nach kurzer Zeit große Fortschritte. Viel Spaß!**

## Anleitung für Sockenbälle:

(eignet sich super zum Jonglieren)



Du brauchst:


- alte Socken
- Zeitungspapier (eine Seite pro Ball)

**Los geht's:**


1. Papierkugel in die Socke →




2. bis zum Ende →




3. Socke verdrehen →



4. Hand die Socke →




5. Kugel greifen →




---

11. umstülpen ←




Fertig! 😊


10. verdrehen ←




9. umstülpen ←





8. verdrehen ←



6. + 7. Socke umstülpen ←







1

Name:

Klasse:

Datum:

## Weitere Spielmöglichkeiten 😊

### Ideen

- Du möchtest **Jonglieren lernen**, dann stell dir 3 Sockenbälle her und suche auf [youtube.de](https://www.youtube.de) nach:

Jonglieren im Kindernetz  
oder  
Jonglieren wbs

- **Tipp: Übe** das Werfen und Fangen **vor einer Wand**, damit du nicht zu weit nach vorne wirfst.
- **Fange mit der nächsten Übung erst an**, wenn du die Übung vorher richtig sicher kannst!

### Ideen

- Suche dir verschiedene Gegenstände und Orte, wo du den Ball hineinwerfen kannst (Wäschefass, Papiermülleimer, Schublade...)
- Überlege dir verschiedene Wurfbewegungen (von oben werfen, von unten werfen, rückwärts werfen usw.)
- Du kannst den Abstand vergrößern, falls es zu einfach wird.
- Überlege dir eine Möglichkeit, wie man Punkte erzielen kann (normaler Wurf einen Punkt, rückwärts werfen 2 Punkte...)

**Du kannst auch mit einem Mitspieler spielen!**