

Jongler med ballon med hånden

IDRÆTSGREN
TID

Badminton
6 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

5 - 80 år
1 - 24 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Spilleren jonglerer med en ballon på forskellige måder med hånden. Der kan både anvendes balloner af forskellig størrelse. Spillerne veksler mellem disse jongleringsøvelser:

- Slå ballonen op i luften med ketsjerhånden
- Slå ballonen op i luften med ketsjerhånden – skiftevis med håndfladen og håndryggen
- Slå til ballonen skiftevis med ketsjerhånden og den anden hånd

****Fokuspunkter**:**

- Plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres
- Spillerbenet er forrest i et godt stemskeid, når ballonen rammes længere væk fra kroppen
- Følg hele tiden ballonen med øjnene

Hvordan:

Øvelsen demonstreres først. Herefter forklares øvelsen og fokuspunkter. Øvelsen demonstreres en sidste gang inden spillerne begynder at træne de forskellige elementer.

Variation:

* Øvelsen kan gøres lettere ved at bruge større balloner. Herved vil spillerne have mere tid inden ballonen falder til jorden. * Øvelsen kan gøres sværere ved, at spillerne skal bruge en "forlænget arm" i form af eksempelvis en fluesmækker, en pind eller en ketsjer til at slå til ballonen.

