Aufgabenblock Baggern

- Ein Volleyball -

Hinweise:

- Es zählen immer die Wiederholungen in Folge
- Wenn drinnen nicht genug Platz ist, bitte auf eine freie Fläche gehen!
- Pro fehlerfreier Wiederholung einen Punkt
- Ist eine Maximalpunktzahl vorgegeben, trag nicht mehr als diese ein

1. Anbaggern
   - Im Stehen gerade hoch baggern
   - Ziel: Max. 20 Wdh.

   Meine Punkte: ☐

2. Ruhe auf dem Baggerbrett
   - Ball hochwerfen und auf Unterarmen zur Ruhe kommen lassen, sodass er auf dem Spielbrett liegen bleibt (wichtig: tief in die Knie gehen; federn)
   - Ziel: Max. 15 Wdh.

   Meine Punkte: ☐

3. Dreh dich - Baggern
   - Im Stehen hochbaggern + ¼ Drehung ausführen
   - Ziel: Max. 3 Drehungen = 12 Punkte

   Meine Punkte: ☐

4. Aufstehen (Partner!)
   - Partner wirft Ball auf Höhe der Knie des sitzenden Trainierenden (z.B. auf dem Bett): kurz bevor Ball kommt, steht der Trainierende auf und spielt den herunterfallenden Ball zurück
   - Ziel: Max. 15-mal

   Meine Punkte: ☐

5. Annahme (Partner!)
   - Partner wirft den Ball zu und der Trainierende spielt mit korrekter Technik zurück (Beinarbeit!)
   - Ziel: Max. 15-mal pro Variante

   Meine Punkte: ☐ Variante 2 Bälle: ☐

6. Baggerkünstler
   - Ball anwerfen und abwechselnd den Ball beidarmig und einarmig baggernd in die Luft spielen
   - Ziel: So viele ihr schafft!

   Meine Punkte: ☐

Meine Gesamtpunkte: ☐ / 102 + ?