Aufgabenblock 1. Woche 04.-08.05.

- Ein kleiner Ball –

Hinweise:

- Es zählen immer die Wiederholungen in Folge
- Je fehlerfreie Wiederholung einen Punkt
- Ist eine Maximalpunktzahl vorgegeben tragt nicht mehr als diese ein

1. Schulterwelle

- Ball liegt auf Flacher Hand (kein zugreifen)
- Ziel max. 10

Meine Punkte: rechts ☐ links ☐

2. Rückenfange

- Ball mit beiden Händen hinter den Körper werfen
- Hinter dem Rücken mit beiden Händen fangen
- Ziel max. 10

Meine Punkte: ☐

3. Kreuzfangen

- Ziel max. 20

Meine Punkte: ☐

4. Vor- und Hinterkniefangen

- Ziel max. 20

Meine Punkte: ☐

5. Schuhplattler

- Mit beiden Händen fangen und werfen/ Hand-Fußkontakt muss gelingen
- Ziel max. 10

Meine Punkte: vorn ☐ hinten ☐

6. Liegestützjonglieren

- Po so stabil wie möglich halten/kein durchhängen
- Ziel max. 30

Meine Punkte: ☐

Meine Gesamtpunkte: ☐ /120