Aufgabenblock 4. Woche 04.-11.11.2020

- Der ehrlichste Partner –

(bis 11.11.an rosseck@sc-potsdam.de oder per WhatsApp an 0162/2470255)

Hinweise:

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

1. Wandpritschen

- Spiele denn Ball gegen die Wand etwas arm weit Abstand
- Ziel max. 30

Punkte: Stehend ☐ sitzend ☐ Daumen und Zeigefinger ☐

2. Kopfpritschen

- Ca 20cm mit dem Rücken von der Wand weg
- Ziel 20

Meine Punkte: 1 Kontakt ☐ Zwischenspiel ☐

3. Bagger an die Wand

- Spiele denn Ball gegen die Wand etwas arm weit Abstand
- Ziel max. 30

Punkte: stehend ☐ kniend ☐ Zwischenspiel ☐

4. Kästchen treffen

- so viele wie möglich ohne Fehler

Meine Punkte: Pritschen ☐ Baggern ☐

5. Tipps an die Wand

- Ball mit möglichst gestreckten Arm an die Wand tippen
- Nur die Zeigefinder berühren die Wand
- Ziel max. 50

Meine Punkte: rechts ☐ links ☐

6. 3er Rhythmus

- Tip, Bagger, Pass nacheinander (pro 3er Runde einen Punkt)
- Ziel 15

Meine Punkte: ☐

Name: _____ Meine Gesamtpun ☐