**Aufgabenblock 10. Woche 17.-23.12.**

- Erinnere dich: Bagger- und Pritschübungen für zu Hause -

(bitte bis 23.12. an [rosseck@sc-potsdam.de](mailto:rosseck@sc-potsdam.de) oder per WhatsApp an 0162/2470255)

Hinweise:

* Bitte Platz im Raum schaffen und einen Volleyball bereithalten
* 8 Wiederholungen pro Variante

1. Pritschen
   1. Pritschen mit kleinem Sprung

* Ball anwerfen und im Sprung hochspielen
  1. Über Kopf zum Partner spielen (Partner!)
* Ball selbst anwerfen und Partner nach hinten pritschen
* Varianten: Sitzen, stehen
  1. Das Dreieck (Partner!)
* Spiel-Dreieck vor dem Bauch formen
* Dreieck hochführen und vom Partner angeworfenen Ball zurückspielen

1. Baggern
   1. Ballklemme (Partner!)

* Ball anwerfen und zwischen gestreckten Armen in Baggerhaltung einklemmen
* Variante: Vom Partner angeworfenen Ball einklemmen
  1. Katzenbuckel (Partner!)
* Mit kleinem Gegenstand auf dem oberen Rücken den angeworfenen Ball zurückspielen
* Variante: Nach jedem Spielen den Boden mit beiden Händen berühren

1. Beide Techniken
   1. Wandstupser

* Zwischen den Ballkontakten Wand berühren
* Variante: Halbe Drehung vor der Wand, abwechselnd mit links und rechts die Wand berühren
* Pritschen und Baggern

Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_