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

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

(bitte bis 23.12. an 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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_