**Aufgabenblock 11. Woche 24.-30.12.**

- Schlag den Rossi: Ball-Körper-Koordination -

(bitte bis 30.12. an rosseck@sc-potsdam.de oder per WhatsApp an 0162/2470255)

Hinweise:

* Bitte Platz im Raum schaffen und einen Volleyball bereithalten
* Ziel ist es, abwechselnd mit den Händen und einem anderen Körperteil zu spielen
* Rossi macht Übungen im Video vor; du versuchst, ihn zu toppen (seine Punktzahl dem Video entnehmen)
* Bei Knie, Schulter und Fuß die Seiten nach jeder Berührung abwechseln
1. Beide Hände 🡪 eine Hand
* Jedes beidhändige Spiel ergibt einen Punkt

Meine Punkte Pritschen: Meine Punkte Baggern:

1. Hände 🡪 Knie

Meine Punkte Pritschen: Meine Punkte Baggern:

1. Hände 🡪 Schulter

Meine Punkte Pritschen: Meine Punkte Baggern:

1. Hände 🡪 Fußinnenseite

Meine Punkte Pritschen: Meine Punkte Baggern:

1. Hände 🡪 Kopf

Meine Punkte Pritschen: Meine Punkte Baggern:

1. Profi-Level: Einarm-Künstler
* Einarmig spielend aus dem Sitzen aufstehen und wieder setzen (ohne Fehler)

Meine Punkte Tip links: Meine Punkte Baggern links:

Meine Punkte Tip rechts: Meine Punkte Baggern rechts:

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

Wie oft konntest du Rossi toppen?: \_\_\_\_\_-mal