Aufgabenblock 13. Woche 07.-13.01.

- Seitlicher Bagger -

(bitte bis 13.01. an rosseck@sc-potsdam.de oder per WhatsApp an 0162/2470255)

Hinweise:

- Bitte Platz im Raum schaffen und einen Volleyball und zwei Lappen bereithalten
- Für alle Übungen ist ein Partner nötig

1. Tippelschritte

- Auf Kommando nach links hinten bzw. rechts hinten

2. Seitliches Fangen

- Partner wirft Ball
- Ball mit Schritt nach schräg hinten mit langen Armen fangen

3. Einarmiger Bagger

- Partner wirft Ball
- Ball seitlich vom Körper einarmig zurückspielen, dabei Fläche des Spielbrettes nutzen und Faust machen

4. Beidarmiges Spiel im Kniestand

- Ein Knie auf dem Boden, der andere Fuß aufgestellt
- Partner wirft Ball
- Ball seitlich zurückbaggern

5. Baggern nach einem Schritt

- Bewegung wie bei 2.
- Partner wirft Ball
- Ball sauber seitlich zurückbaggern

6. Baggern nach Shuffle-Schritt

- Lappen unter Füße legen
- Partner wirft Ball
- Shuffle-Schritte zum Ball, sauber seitlich zurückspielen

Name: _____