

# Osterchallenge Damen



Viel Spaß  
und Erfolg !

Volleyball	1	<p><u>Hochhalten:</u> hoch pritschen, kurz pritschen, hoch baggern, kurz baggern</p>	 <p>alle 4 Kontakte = 1 Wiederholung</p>
	2	<p><u>Hochhalten:</u> über Kopf pritschen, hinterm Rücken fangen, nach vorne werfen, 3x baggern</p>	 <p>ein Ablauf = 1 Wiederholung</p>
Kraft	1	<p><u>Wechelsprünge:</u> Wie viele Wechelsprünge schaffst du in 1 Minute?</p>	
	2	<p><u>Burpees (mit Liegestütz):</u> Wie viele Burpees schaffst du in 1 Minute?</p>	
Koordination	1	<p><u>einarmig den Ball hochhalten:</u> rechter und linker Arm im Wechsel, dabei hinsetzen</p>	 <p>Hinsetzen + Aufstehen = 1 Wiederholung</p>
	2	<p><u>Hochhalten:</u> 2x hintereinander mit Volleyballtechniken, 2x hintereinander mit anderen Körperteilen</p>	 <p>z.B. Kopf, Knie, pritschen, pritschen</p>

