

Osterchallenge U12



Viel Spaß
und Erfolg !

<p>Volleyball</p>	<p><u>in Rückenlage:</u> Beine hochhalten und auf Beine pritschen, Ball runterrollen lassen</p> <p>Wie oft schaffst du den Ball auf die Beine zu pritschen?</p>	 <p>Du darfst so oft, wie du möchtest im Liegen pritschen. Nach dem Runterrollen sollst du weiter pritschen (nicht fangen).</p>
<p>Kraft</p>	<p><u>Raupe:</u> Wie oft schaffst du die Raupe in 1 Minute?</p>	 <p>Hände <u>oder</u> Füße laufen; nie beides gleichzeitig (Siehe Video)</p>
<p>Koordination</p>	<p><u>3 Luftballons hochhalten:</u> Wie lange schaffst du es 3 Luftballons hochzuhalten ?</p>	

