

Osterchallenge U13



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> rechter Arm, linker Arm, baggern</p>		
Kraft	1	<p><u>Hinlegen, Aufstehen,</u> <u>Stemmschritt:</u> Wie oft schaffst du diesen Ablauf in 1 Minute?</p>		
	2	<p><u>Raupe:</u> Wie oft schaffst du die Raupe in 1 Minute? (Siehe Video)</p>		<p>Hände <u>oder</u> Füße laufen; nie beides gleichzeitig</p>
Koordination	1	<p><u>Jonglieren mit 2 Bällen</u> <u>auf einen Bein</u> Jeder gefangene Ball = 1 Wiederholung</p>		<p>Wenn der erste Ball oben ist, wirf den zweiten Ball aus der anderen Hand.</p>
	2	<p><u>4 Luftballons hochhalten:</u> Wie lange schaffst du es 4 Luftballons hochzuhalten?</p>		

