

# Osterchallenge U14



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>Käfer:</u> Käferset diagonal in Rückenlage</p>	<p>jeder Beinwechsel = 1 Wiederholung</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 3 Bällen</u>  Jeder gefangene Ball = 1 Wiederholung</p>	<p>Beginne mit deiner starken Hand. Wenn der <u>erste Ball</u> oben ist, wirf den <u>zweiten Ball</u> aus der anderen Hand. Wenn dieser wiederum oben ist, wirfst du den <u>dritten Ball</u> aus der ersten Hand.</p>
	2	<p><u>Hochhalten mit</u> <u>verschiedenen</u> <u>Körperteilen:</u> Höchstens 2x hintereinander mit Volleyballtechniken</p>	<p>z.B Kopf, pritschen, pritschen, Knie</p>

