

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> |

