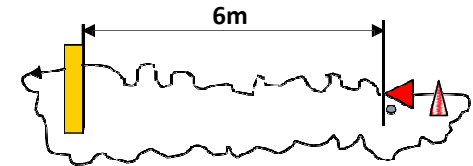


Aufgabe:

7. Von der Startposition über eine Strecke von 6 Metern Länge prellen, durch ein aufgekantetes Kastenzwischenteil tippen, das Zwischenteil umlaufen, den Ball wieder annehmen und zurück zur Startposition prellen. Danach erfolgt Handwechsel und der Ablauf wird gegengleich absolviert. Dauer = 30 Sekunden.

Wertung = Wiederholungszahl (Hinstrecke + 1x durchtippen + Rückstrecke = 4 Punkte)



Trikot- nummer	Name Spieler/Spielerin	Anzahl Zyklen			Punktzahl (Kennzeichnung durch Staffelleiter)						Punktzahl (Eintragung Staffelleiter)
		1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch	4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	

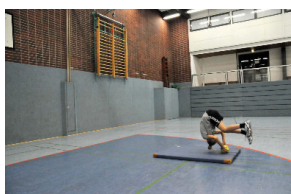
Verein: _____

Unterschrift MV: _____

Aufgabe:

10. Mit beidhändigem Stütz auf dem Ball auf einer Matte eine Rolle vorwärts in den Sitz ausführen. Die Matte liegt in 4 Meter Entfernung zur Wand. Den Ball aus dem Sitzen gegen die Wand werfen, schnell aufrichten und den Ball auffangen. Wiederholungszahl 6x.

Wertung = 4 Punkte je erfolgreiche Aktion



Trikot- nummer	Name Spieler/Spielerin	Anzahl gefangener Bälle			Punktzahl (Kennzeichnung durch Staffelleiter)						Punktzahl (Eintragung Staffelleiter)
		1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch	4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	
					4	8	12	16	20	24	

Verein: _____

Unterschrift MV: _____