|  |  |
| --- | --- |
| **Pritschlaufen** | **1a** |
| Pritschenlaufen | | |
| * Bewege dich Richtung Band und halte dabei deinen Ball pritschend in der Luft. * Wenn du das Band erreichst, pritsche den Ball hinüber und fange ihn auf der anderen Seite. * Vielleicht schaffst du es auch, ihn ohne eine Fangaktion direkt weiter zu pritschen?   Wenn du es 5x geschafft hast, suche dir eine neue Station. | **Tipp**  **Den Ball immer ein klein wenig nach vorne spielen** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **SICH SELBST APPLAUDIEREN** | **2a** |
| Klatschen | | |
| * Spiele dir den Ball selbst hoch, klatsche in die Hände und spiele ihn danach 3x wieder hoch! * Wie oft kannst du in die Hände klatschen und den Ball trotzdem noch sicher annehmen? * Vielleicht kannst du auch hinter dem Rücken in die Hände klatschen?   Wenn du glaubst, mehr „Klatscher“ seien nicht möglich, gehe zur nächsten Station. | **Tipp**  **Sei rechtzeitig wieder spielbereit!** | |

|  |  |
| --- | --- |
| spielen aus der hocke | **3a** |
| Pritschen-Hinsetzen | | |
| * Spiele den Ball in die Luft, setze dich auf den Boden, stehe wieder auf und spiele ihn wieder hoch, bevor er auf den Boden prallt! * Schaffst du das auch mit dem Bagger? * Wenn du die Übung 5x geschafft hast, gehe zur nächsten Station! | **Tipp**  **Nutze Mehrfach­kontakte, um den Ball zu kontrollieren!** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **spielen mit köpfchen** | **4a** |
| Köpfen | | |
| * Spiele dir den Ball selbst hoch, köpfe ihn mit der Stirn einmal hoch und pritsche ihn dreimal hoch. * Vielleicht kannst du diese Übung auch bewältigen, während du langsam nach vorne gehst? * Wenn du es 10x geschafft hast, gehe zur nächsten Station! | **Tipp**  **Lass dir den Ball durch deine Hände (in Pritsch­haltung) auf die Stirn fallen!** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **spiel gegen die wand** | **5a** |
| gegen die Wand | | |
| * Spiele den Ball gegen die Wand, lasse ihn aufprallen und spiele ihn wieder gegen die Wand! * Schaffst du das auch mit dem Bagger? * Schaffst du es vielleicht auch im Kniestand? * Oder vielleicht im Sitz?   Wenn du die Übung 10x geschafft hast, gehe zur nächsten Station! | **Tipp**  **Nutze Mehrfach­kontakte, um den Ball zu kontrollieren** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Basket-Volleyball** | **6a** |
| Basketball | | |
| * Spiele dir den Ball selbst hoch, und versuche ihn in den Korb zu pritschen. * Wenn du es aus der kürzesten Entfernung geschafft hast, gehe eine Markierung weiter nach hinten. * Vielleicht gelingt es dir auch mit dem Bagger? * Wenn du meinst, dass dir eine Steigerung nicht gelingt, gehe weiter zur nächsten Station. | **Tipp**  **Versuche, den Ball direkt durch den Ring zu platzieren!** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **marathon-Volleyball** | **7a** |
| Marathon-Volleyball | | |
| * Spiele den Ball in die Luft, lasse ihn aufprallen und spiele ihn wieder in die Luft! * Schaffst du es auch mit dem Bagger?   Wenn du die Übung 20x geschafft hast, gehe zur nächsten Station! | **Tipp**  **Versuche, den Ball möglichst senkrecht hoch zu spielen** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Volleyball-tricks an der wand** | **8a** |
| Kunststücke gegen die Wand | | |
| * Spiele den Ball gegen die Wand, lasse ihn aufprallen und springe mit gegrätschten Beinen über den Ball, ohne ihn zu berühren! * Vielleicht gelingt es dir auch mit dem Bagger?   Wenn du die Übung 10 x geschafft hast, gehe weiter zur nächsten Station! | **Tipp**  **Versuche, über den fallenden Ball zu springen!** | |