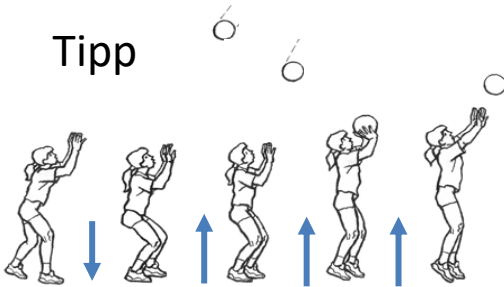


Station _____ Eine/r läuft, zwei pritschen im Stand



ID:1070

Tipp



Je länger der Pass, desto wichtiger ist die Körperstreckung gegen den Ball!
Erst die Knie beugen, dann strecken!

Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

- A pritscht auf C (1) **und läuft sofort an B/C vorbei auf die Pos. A1.**
- C pritscht **kurz** auf B (2) und B pritscht **über C hinweg** auf A1 (3).
- A1 pritscht wieder zurück auf B (4) **und läuft sofort wieder an B/C vorbei.**
- B pritscht **kurz** auf C (5), C pritscht **über B hinweg** auf A (6), A wieder zurück auf C (1) **und läuft sofort an B/C vorbei usw.**

Wechsel: Wenn A 8-mal (____) gepritscht hat (A→B, B→C, C→A).

