

Würfelstafette „Ballprofi“

Du hast immer 6 Versuche um das Verlangte zu erfüllen. Hats beim 6. Versuch noch nicht geklappt, darfst du wieder Würfeln gehen!

O	<p>Fuss- oder Knie- Jongelage (Fuss- Volley- oder Tennisball)</p> <p>Ziel: min. 8 x ohne Unterbruch</p>
O O	<p>Kopf- Jongelage mit einem Soft- oder Volleyball</p> <p>Ziel: min. 5 x ohne Unterbruch</p>
O O O	<p>Faustrücken – Jongelage mit einem Volleyball (links, rechts)</p> <p>Ziel: min. 15 x ohne Unterbruch</p>
O O O O	<p>Volleyball – Pass- Jongelage (Eigenspiel)</p> <p>Ziel: min. 20 x ohne Unterbruch</p>
O O O O O	<p>Ganzkörper – Jongelage mit einem Ball (mit min. 3 verschiedenen Körperteilen)</p> <p>Ziel: min 10 x ohne Unterbruch mit min. 3 versch. Körperteilen</p>
O O O O O O	<p>Ball- Jongelage vom Stehen zum Liegen</p> <p>Ziel: ein Ball wird ohne Unterbruch mit frei wählbaren Körperteilen jongliert. (Vom Stand zum Knien und Sitzen, zurück zum Stand)</p>