



ID:1002

Tipp



Achtet beim Pritschen auf einen sicheren Stand mit schulterbreiter Fußstellung!

Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

- A pritscht ununterbrochen auf B und C (1, 2, 3), die abwechselnd direkt zurückpritschen.
- Wer auf A zurückgepritscht hat, führt danach sofort folgende Zusatzaufgabe aus: **zuerst die Markierung (B1 bzw. C1), dann die Wand berühren (B2 bzw. C2)**, anschließend wieder pritschen.
- **Wechsel:** Wenn A 10-mal (___) gepritscht hat (A→B, B→C, C→A).

Wichtig: Legt die Markierung (z. B. Kegel, Linie) so fest, dass die Laufstrecke nicht zu lang ist.

