12erlei Jonglieren

12 Aufgaben, sobald eine erfüllt ist, darf man zum nächsten Level aufsteigen.

- 10x abwechslungsweise den Ball mit der rechten und linken Faust spielen.
- 9x mit der rechten Faust.
- 8x mit der linken Faust.
- 7x mit dem Kopf jonglieren.
- 6x mit den Knien oder Füssen jonglieren.
- 5x nur mit den Füssen jonglieren.
- 4x den Ball aufwerfen und hinter dem Rücken wieder fangen.
- 3x den Ball aufwerfen und hinter dem Rücken fangen - den Ball hinter dem Rücken hochwerfen und vor sich wieder fangen.
- 2x auf den Schultern jonglieren.
- 1x den Ball hochwerfen und mit dem Nacken auffangen.
- 20x Oberes Zuspiel mit Partner
- 20x Unteres Zuspiel mit Partner

tags
Einspielen, Aufwärmen, Koordination, ErwKo

CSV Export

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:bb_12er&rev=1744861172

Last update: **2025/04/17 05:39**