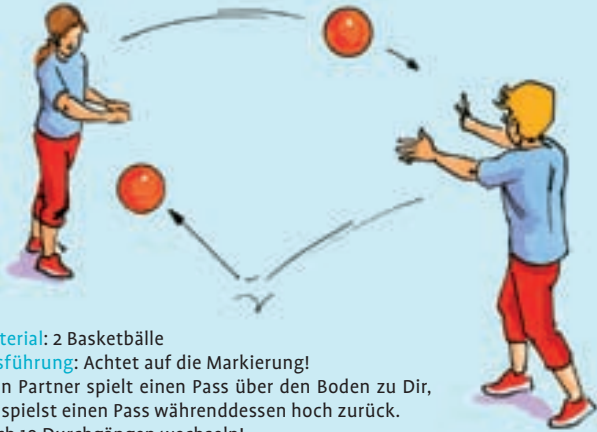


Stationenkarten

Station 1



Material: 2 Basketbälle

Ausführung: Achtet auf die Markierung!

Dein Partner spielt einen Pass über den Boden zu Dir, Du spielst einen Pass währenddessen hoch zurück.

Nach 10 Durchgängen wechseln!

Kreuzt bitte Eure Werte in der Könnensliste an!

Station 2



Material: 1 Tennisball

Ausführung: Achtet auf die Markierung!

Dein Partner wirft Dir abwechselnd einen Tennisball auf die rechte und linke Seite zu (5x links, 5x rechts).

Fange abwechselnd mit rechts und links!

Nach 10 Pässen wechseln!

Kreuzt bitte Eure Werte in der Könnensliste an!

Station 3



Material: 1 Volleyball

Ausführung: Achtet auf die Markierung!

Dein Partner wirft den Ball und ruft „Jetzt!“, dann drehst Du Dich um und versuchst den Ball zu fangen!

Nach 10 Durchgängen wechseln!

Kreuzt bitte Eure Werte in der Könnensliste an!

Station 4



Material: 1 Handball, 5 Hütchen / Stangen

Ausführung: Dribble in 10 Sekunden um möglichst viele Hütchen / Stangen hin und zurück!

Die erste Stange zählt nicht mit!

Zähle die erfolgreich umdribbelten Hütchen / Stangen!

Nach 10 Sekunden wechseln!

Kreuzt bitte Eure Werte in der Könnensliste an!

Station 5

Material: 1 Tennisball, 1 Ring

Ausführung: Achte auf die Markierung!

Wirf mit dem Tennisball auf den Ring!

Treffer sind innerhalb des Ringes plus Rand.

Nach 10 Würfen wechseln!

Kreuzt bitte Eure Werte in der Könnensliste an!



Zeichnungen: Scott Krausen