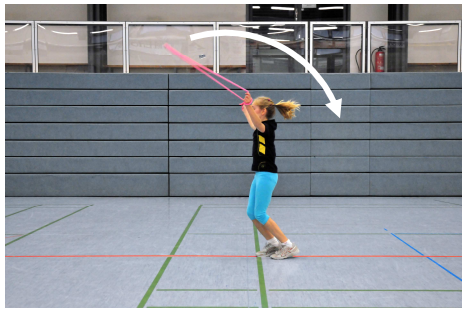
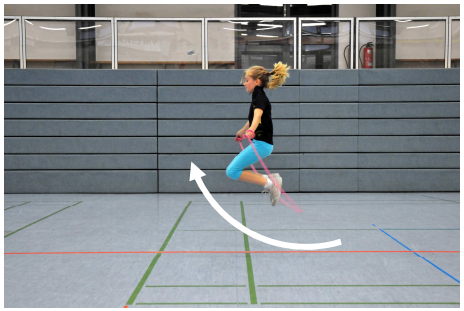
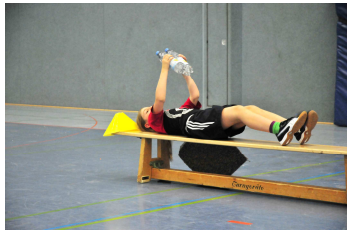
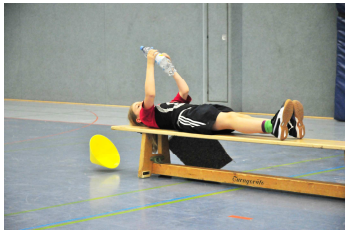
1. 20 Seilchensprünge rückwärts Wertung = Zeit





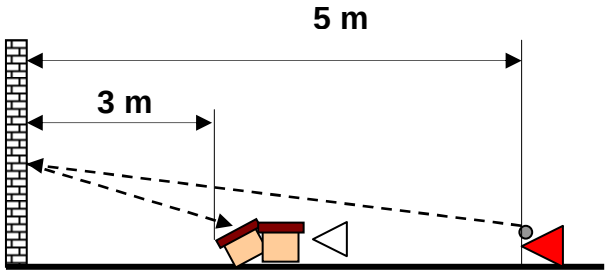
Name des Spielers	Zeit	Punktzahl/Zeit
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15

2. Mit einer Teppichfliese unter dem Rücken und zwei 1 Literwasserflaschen in den Händen schieben sich die Übenden per Beinantrieb kopfwärts über zwei Bänke. Nach jedem Beinschub führen sie die Flaschen gestreckt nach oben und wieder an den Körper heran. Wertung = Zeit

Name des Spielers	Zeit	Punktzahl/Zeit
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15

3. In 3 Meter Entfernung zu einer Wand steht ein schräg aufgestellter kleiner Kasten (kleiner Kasten lehnt schräg an einem zweiten kleinen Kasten). Der Spieler steht an einer Abwurflinie, die in 5 m-Entfernung zur Wand markiert ist. Der Ball soll so gegen die Wand geworfen werden, dass der Abpraller gegen den schräggestellten Kasten trifft. Zunächst erfolgen 3 Versuche mit der Wurfhand und anschließend 3 Versuche mit der Nichtwurfhand aus dem Stand (dabei hinter dem vorderen Kasten stehen). **Wertung = 4 Punkte je Treffer**



Name des Spielers	Trefferzahl	Punktzahl					
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24

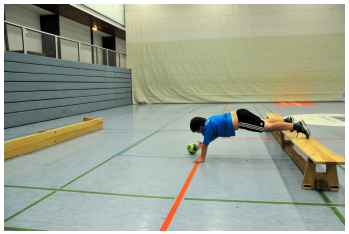
4. Zwischen zwei Markierungen (Abstand vier Meter) soll ein Ball mit einem zweiten Ball 30 Sek. fortlaufend in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung in die Höhe gespielt werden.

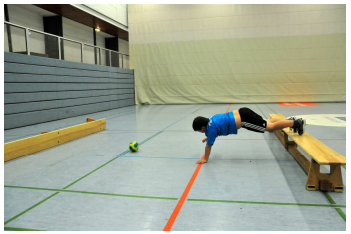
Wertung = 2 Ballkontakte 1 Punkte

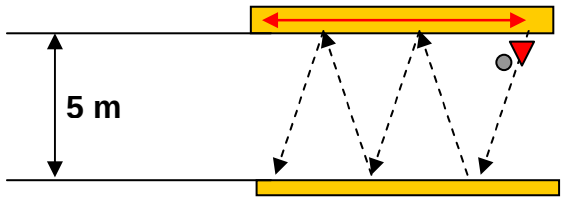
Name des Spielers	Ballkontakte	Punktzahl
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

5. Zwei Bänke werden im Abstand von fünf Metern parallel zueinander aufgestellt, (Abstand 5 m). Eine Bank ist „normal“ aufgestellt auf die der Übende seine Füße stellt. Die andere um 90° gekip pt. Im Liegestütz rollt der Spieler fortlaufend 30 Sekunden lang den Ball gegen die Sitzfläche. Dabei bewegt er sich seitwärts und muss mindestens 2x hintereinander in der Bewegung in einer Richtung den Ball gegen die Bankfläche gerollt haben.

Wertung = 2 Punkte je Ballkontakt an der Bank



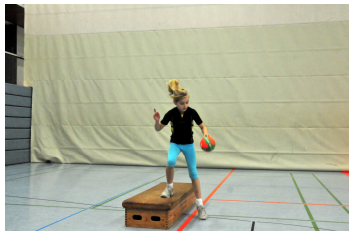
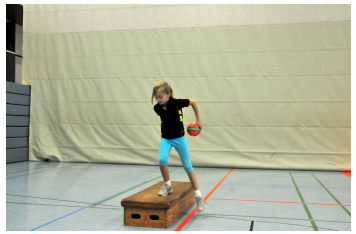
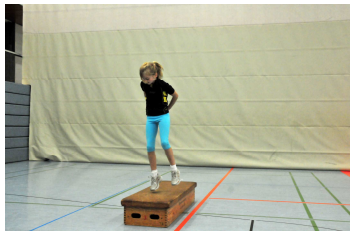
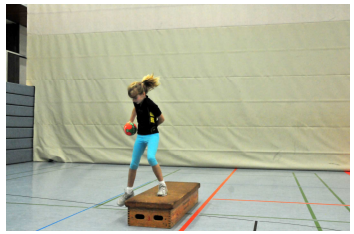
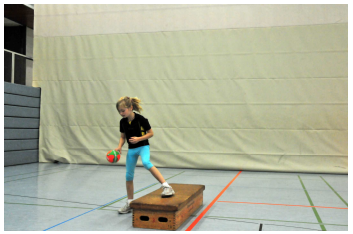




Name des Spielers	Ballkontakte	Punktzahl											
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

6. Fortwährend Wechselsprünge auf einem Kastenoberteil ausführen und dabei wie folgt agieren: 2x rechtshändig prellen,Ball hinter dem Rücken her in die linke Hand übergeben und 2x linkshändig prellen. Diesen Zyklus möglichst oft wiederholen.

Wertung = Anzahl der Zyklen in 30 Sekunden

Name des Spielers	Anzahl der Zyklen	Punktzahl/Wiederholungszahl					
		4/5	8/6	12/7	16/8	20/9	24/10
		4/5	8/6	12/7	16/8	20/9	24/10
		4/5	8/6	12/7	16/8	20/9	24/10
		4/5	8/6	12/7	16/8	20/9	24/10
		4/5	8/6	12/7	16/8	20/9	24/10
		4/5	8/6	12/7	16/8	20/9	24/10
		4/5	8/6	12/7	16/8	20/9	24/10
		4/5	8/6	12/7	16/8	20/9	24/10
		4/5	8/6	12/7	16/8	20/9	24/10
		4/5	8/6	12/7	16/8	20/9	24/10
		4/5	8/6	12/7	16/8	20/9	24/10
		4/5	8/6	12/7	16/8	20/9	24/10
		4/5	8/6	12/7	16/8	20/9	24/10
		4/5	8/6	12/7	16/8	20/9	24/10