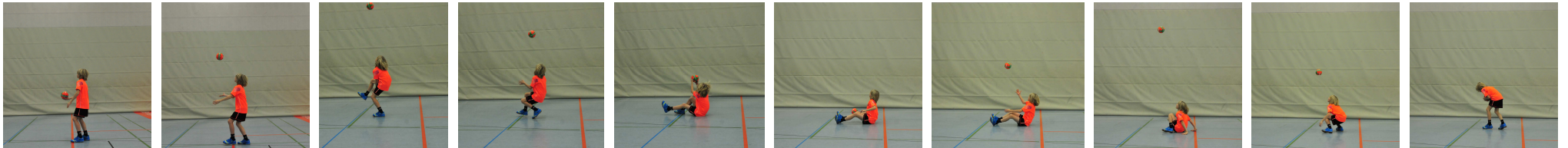


11. Den Handball im Stand anwerfen, 1x unter dem rechten gebeugten Bein die Hände zusammenklatschen und den Ball im Sitz auffangen. Jetzt erfolgt der Anwurf aus dem Sitz, nach dem Aufrichten erfolgt das Klatschen unter dem linken Bein her mit anschließendem Auffangen des Balles im Stand usw.

Dauer 30 Sekunden.

Wertung = je gelungener Zyklus 4 Punkte

[illegible]

[illegible]

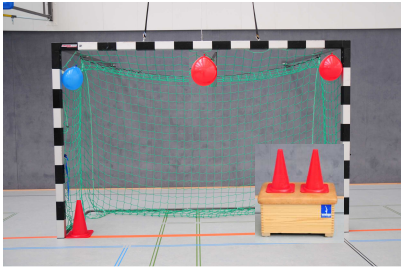
13. Die Spieler absolvieren auf einem Weichboden eine Mattenlänge Bärengang, eine Bahn Einbeinhüpfen und eine Bahn mit einem zwischen den Füßen eingeklemmten Ballon. Bei den beiden ersten Bewegungsarten müssen sie einen Ballon mit den Händen im Spiel halten (Nach jedem Teilabschnitt die Matte verlassen und neu starten).

Wertung = benötigte Zeit

[illegible]

14. In den oberen Torecken und mittig der Torlatte werden Luftballons fixiert. Diese sollen aus 4 Metern Entfernung mit der Wurfhand getroffen werden. In einer unteren Torecke steht eine Pylone und in der anderen stehen zwei Pylone auf einem kleinen Kasten. Diese Ziele sollen aus 3 Metern mit der ungeübten Hand umgeworfen werden.

Wertung = je Treffer 4 Punkte

[illegible]