BALLHANDLING advanced

Ich kann…

- ☐ ein schräges Bänkli hinauflaufen und mit der stärkeren Hand prellen
- ☐ ein schräges Bänkli hinauflaufen und mit der schwächeren Hand prellen
- ☐ 8x Ball aufwerfen, ganze Drehung, fangen
- ☐ 7x Tennisball aufwerfen und fangen. Dabei einen Basketball prellen
- ☐ 6x Volleyball aufwerfen und hinter dem Rücken fangen und umgekehrt
- ☐ 5x Tennisball aufwerfen und hinter dem Rücken fangen und umgekehrt
- ☐ 4x halbe Drehung mit einbeiniger Landung
- ☐ 3x Ball aufwerfen, Rolle vw und fangen
- ☐ 2x Strecksprung mit ganzer Drehung in beide Richtungen
- ☐ Dreimal so schnell wie möglich um ein Töggeli laufen und dann ins Tor schiessen