



## Mögliche Aufgaben für Sport mit Mund-Nasen-Bedeckung

(in Anlehnung an das Ergänzungsprogramm)

### Sportart: Volleyball und Beachvolleyball

- WK II und III/1
  - 10x Aufschlag von oben oder unten auf ein Ziel (ohne Netz)

Ball wird selbst angeworfen. Mit einem Aufschlag von oben oder unten muss ein Ziel (2 x 2 m) in 10 m Entfernung getroffen werden. Pro Treffer 2 Punkte.
  - 10x Baggern in Basketballkorb

Ball wird selbst angeworfen. Durch Baggern muss der Ball in den Basketballkorb befördert werden (Mindestabstand: 3 m). Pro Treffer 3 Punkte.
  - 10x Pritschen in Basketballkorb

Ball wird selbst angeworfen. Durch Pritschen muss der Ball in den Basketballkorb befördert werden (Mindestabstand: 3 m). Pro Treffer 2 Punkte.
  - 60 sec Ball pritschen und baggern im Wechsel gegen Wand

In 60 Sekunden muss der Ball so oft wie möglich gegen die Wand (Abstand 2 m) im Wechsel gepritscht und gebaggert werden (über Kopfhöhe). Die Mannschaft mit den meisten Gesamtkontakten, innerhalb der Vergleichsgruppe, bekommt die entsprechende Punktzahl eingetragen.
- WK III/2 und IV
  - Koordination 1

Ball von vorne durch die gespreizten Beine führen und hinter dem Rücken hochwerfen, umdrehen und wieder

fangen. Hierzu haben die Teilnehmer/innen 30 Sekunden Zeit. Es gibt einen Ball, für den der/die Teilnehmer/in selbst zuständig ist. Pro korrekte Ausführung (inkl. gefangener Ball) 1 Punkt.

▪ Koordination 2

Ball im Stehen hochwerfen und im Sitzen (Gesäß und Füße berühren vollständig den Boden) fangen. Hierzu haben die Teilnehmer/innen 30 Sekunden Zeit. Es gibt einen Ball, für den der/die Teilnehmer/in selbst zuständig ist. Pro korrekte Ausführung (inkl. gefangener Ball) 1 Punkt.

▪ 10x Aufschlag 1

Ball von unten oder oben gegen eine Wand aufschlagen und wieder fangen (Abstand zur Wand: 6 m). Pro korrekte Ausführung (inkl. gefangener Ball) 3 Punkte.

▪ 10x Aufschlag 2

Ball von unten oder oben aufschlagen und gegen das Basketballbrett spielen. Der Aufschlag erfolgt von der Basketball-3-Punkte-Linie (Entfernung mind. 6,75 m). Pro korrekte Ausführung 3 Punkte.

▪ 10x Pritschen

Ball wird selbst angeworfen. Durch Pritschen muss der Ball in den Basketballkorb befördert werden (Mindestabstand: 3 m). Pro Treffer 4 Punkte.

- Auswertung:

- Erzielen bei einem Vergleich mit anderen Mannschaften zwei oder mehrere Mannschaften die gleiche Gesamtpunktzahl, so entscheidet das beste Mannschaftsergebnis in der Übung „Aufschlag von oben oder unten auf ein Ziel“.