Level 2

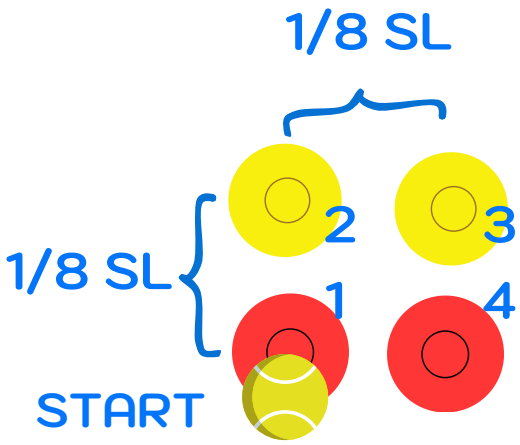
Ballgeschick Level 2

Ablauf:

1. Stehe mit dem linken Bein auf der Makierungsscheibe 1 und dem rechten Bein auf der Makierungsscheibe 4.
2. Starte mit dem Ball unter dem linken Fuss.
3. Führe den Ball mit der Sohle nach vorne zur Makierungsscheibe 2 und von dort rüber zur Makierungsscheibe 3. Lege den Ball dort ab.
4. Stelle deinen linken Fuss zurück auf die Makierungsscheibe 1.
5. Hole jetzt mit der Sohle vom rechten Fuss den Ball zurück auf die verbleibende Makierungsscheibe 4 und starte dann den Rückweg, also zurück 3 und rüber zu 2. Dort wird der Ball dann wieder abgelegt und dein rechter Fuss zurück auf Makierungsscheibe 4 gestellt.
6. Jetzt kommt der linke Fuss wieder ins Spiel und holt den Ball zurück zum Startpunkt 1.
7. Die erste Runde ist geschafft.

Ziel:

- Vier Runden unter 80 Sekunden.
- Der Ball darf nur mit der Fusssohle bewegt werden.
- Achte darauf, sicher auf einem Bein zu stehen, während du mit dem anderen Fuss den Ball bewegst.



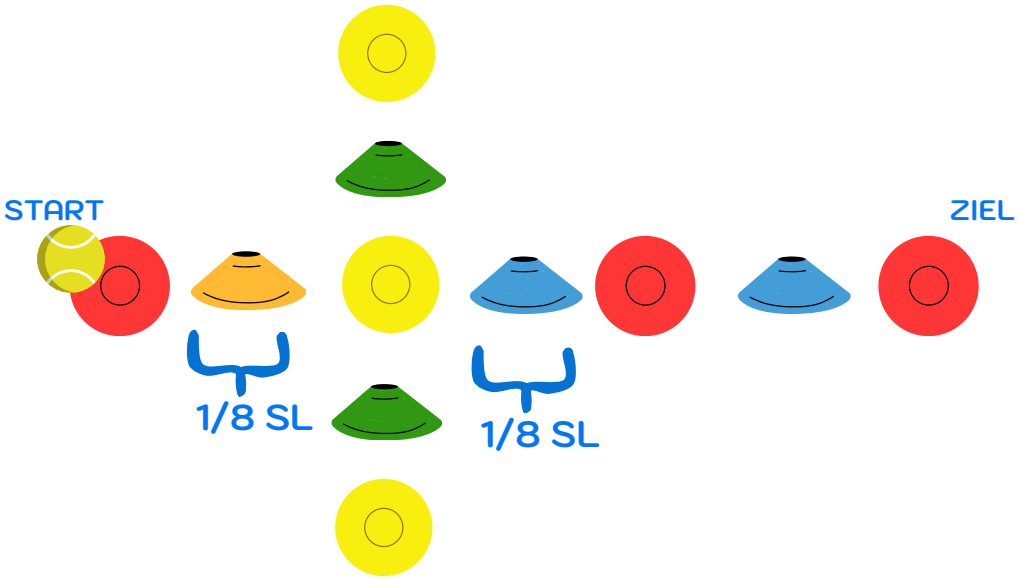
Sprung Level 2

Ablauf:

1. Starte auf der ersten Markierungsscheibe mit einem Tennisball zwischen die Füße geklemmt.
2. Spring beidbeinig vorwärts zur zweiten Markierungsscheibe, dabei wird das erste Hütchen übersprungen.
3. Direkt nach der Landung nimmst du das übersprungene Hütchen mit den Händen auf.
4. Jetzt springst du seitlich auf eine der gelben Makierungsscheiben. Nimm erneut nach der Landung eines der zwei übersprungenen Hütchen auf.
5. Spring zurück zur Mitte und dann auf die andere Seite.
6. Hast du alle seitlichen Hütchen gesammelt, geht es weiter zu den beiden letzten roten Makierungsscheiben.
7. Denke daran, immer das übersprungene Hütchen direkt aufzusammeln.

ZIEL:

- Sammel alle Hütchen in unter 30 Sekunen.
- Bein- und Fußspannung halten! Der Tennisball darf nicht zwischen den Füßen herausfallen. Falls doch, muss der Sprung wiederholt werden.
- Beidbeinige Sprungtechnik nutzen, um die Kontrolle über den Ball zu behalten.
- Jedes Hütchen muss nach dem Sprung aufgenommen werden.
- Seitliche Sprünge sind Pflicht, um beide äußeren Markierungsscheiben zu erreichen.
- Es darf nicht auf die Hütchen gesprungen werden.



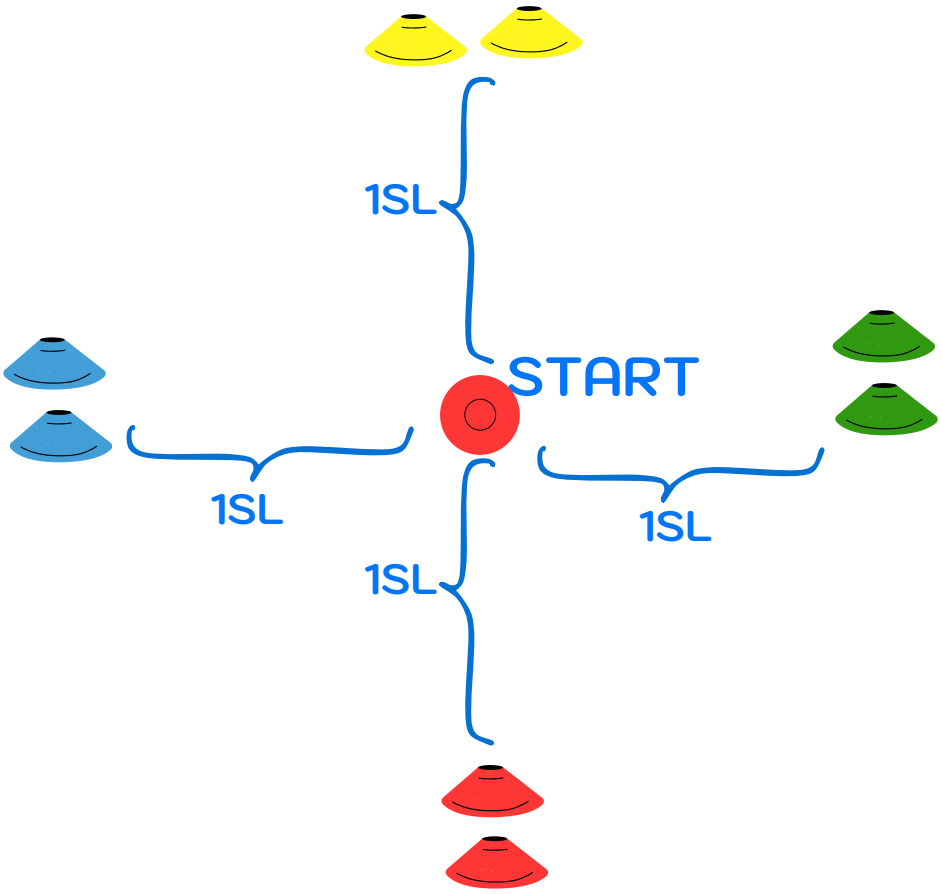
Sprint Level 2

Ablauf:

1. Startsignal: Auf Kommando sprintest du zum ersten Hütchenpaar.
2. Hütchen holen: Nimm eines der beiden Hütchen auf und bringe es schnell zurück zum Startpunkt. Lege es auf die Startmakierung.
3. Wiederholung: Laufe nun zum nächsten Hütchenpaar, sammle erneut eines ein und bringe es zurück.
4. Ende: Die Übung endet, sobald von jedem Hütchenpaar ein Hütchen auf dem Startpunkt liegt.

Ziel:

- Schaffe die Übung in unter 20 Sekunden.
- Sprint so schnell wie möglich, aber bleib kontrolliert. Achte darauf, dass jedes Hütchen sauber auf dem Startpunkt abgelegt wird.



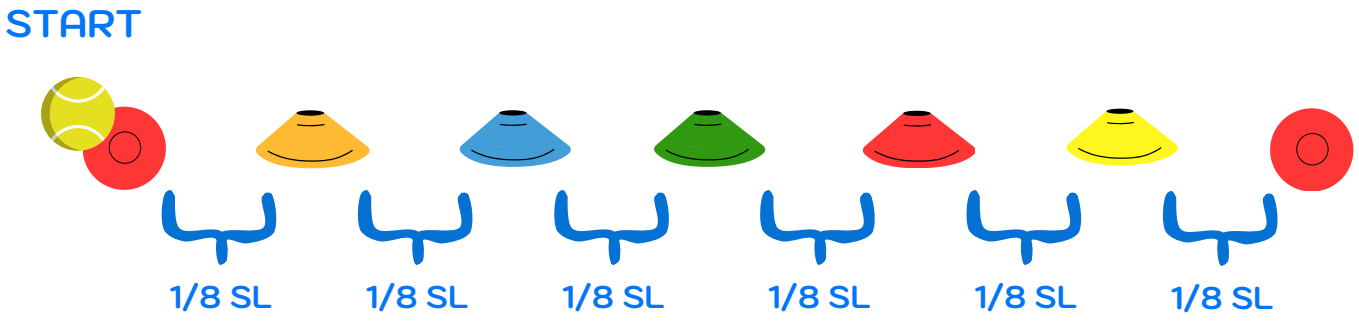
Dribbling Level 2

Ablauf:

1. Starte auf der Markierungsscheibe mit dem Tennisball.
2. Dribbel den Ball im Slalom um die fünf Hütchen herum.
3. Am letzten Hütchen angekommen, muss der Ball über die hintere Markierungsscheibe gespielt werden.
4. Danach wird wieder im Slalom zurück gedribbelt.
5. Der Ball muss wieder auf die Start-Markierungsscheibe zurückgebracht werden.

Ziel:

- Hin und zurück in unter 35 Sekunden.
- Der Ball darf mit beiden Füßen geführt werden.



Parcour Level 2

Ablauf:

1. Start: Klemme den Tennisball zwischen deine Füße.
2. Sprungphase: Springe beidbeinig von Markierungsscheibe zu Markierungsscheibe.
3. Balancephase: Am Seil angekommen, nimmst du den Ball in die Hand und balancierst Fuß vor Fuß über das Seil.
4. Zweite Sprungphase: Danach klemmst du den Ball wieder zwischen die Füße und springst beidbeinig bis zur letzten Markierungsscheibe.
5. Hütchen sammeln: Dort angekommen, nimmst du eines der drei Hütchen sowie den Ball in die Hand und sprintest zurück zum Start.
6. Platzierung: Lege das Hütchen auf das farblich passende Hütchen am Startpunkt. Dann beginnt die nächste Runde.
7. Fehlerregel: Verlierst du den Ball auf dem Weg, musst du an der ersten Markierungsscheibe neu beginnen.

Ziel:

- Sammle alle drei Hütchen in unter 75 Sekunden, ohne den Ball zu verlieren.
- Beim Balancieren muss Fuss vor Fuss gesetzt werden.

Koordination Level 2

Ablauf:

1. Steh auf einem Bein auf der Makierungsscheibe.
2. Wirf den Ball in die Luft.
3. Klatsche während der Ball in der Luft ist zweimal.
4. Fang den Ball sicher mit den Händen.
5. Wechsel das Bein und wiederhole den Wurf.
6. Wiederhole dies mit jedem Bein ein weiteres Mal.

Ziel:

- Auf beiden Beinen den Ball einmal sicher Hochwerfen, Klatschen und Fangen.
- Ziel ist es, die insgesamt vier Würfe zu schaffen.
- Der Ball darf nicht mit Hilfe des Körpers gefangen werden und muss in den Händen landen/gefangen werden.