

ZEHNERLE

- 10x** Ball hochwerfen, in die Hände klatschen, Ball fangen.
- 9x** Ball hochwerfen, vor und hinter dem Körper klatschen, Ball fangen
- 8x** Ball hochwerfen, Kniebeuge, Ball fangen
- 7x** Ball hochwerfen, 1x drehen, Ball fangen
- 6x** Ball hochwerfen, im Sprung Ball fangen
- 5x** Ball hochwerfen, Hände berühren den Boden, Ball fangen
- 4x** Ball hochwerfen, Ball im Knien fangen
- 3x** Ball hochwerfen, Ball mehrmals aufdotzen lassen, abwechselnd unter und über dem Ball klatschen.
- 2x** Ball hochwerfen, Ball in der Grätsche aufdotzen lassen, Ball fangen.
- 1x** Ball hochwerfen, aufdotzen lassen, mit dem Gesäß stoppen.