

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 auf-
dotzen lassen, Ball fangen.

1x Ball hochwerfen, aufdotzen lassen, mit dem
Gesäß stoppen.