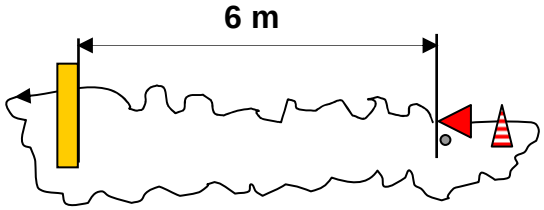
7. Von der Startposition über eine Strecke von 6 Metern Länge prellen, durch ein aufgekantetes Kastenzwischenteil tippen, das Zwischenteil umlaufen, den Ball wieder annehmen und zurück zur Startposition prellen. Danach erfolgt Handwechsel und der Ablauf wird gegengleich absolviert.
Dauer = 30 Sekunden

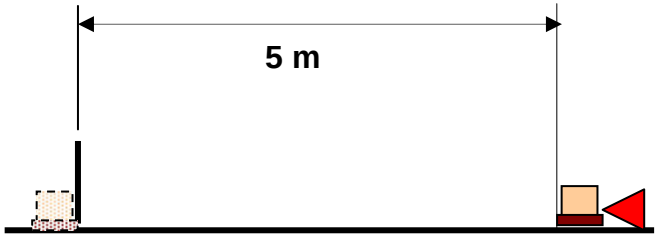
Wertung = Wiederholungszahl (Hinstrecke + 1x durchtippen + Rückstrecke= 4 Punkte)



Name des Spielers	Anzahl der Zyklen	Punktzahl					
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24

8. Über eine Strecke von 5 Metern wird ein kleiner Kasten, mit der Lederseite auf dem Boden stehend, einbeinhüpfend zwischen zwei Markierungen 30 Sekunden hin- und her geschoben.
Dabei erfolgt an den Wendemarken jeweils Sprungbeinwechsel.

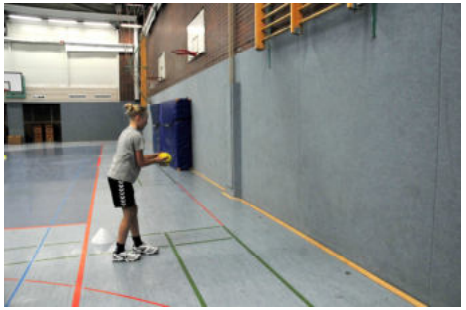
Wertung = je Streckenabschnitt 4 Punkte



Name des Spielers	Anzahl der Strecken	Punktzahl					
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24

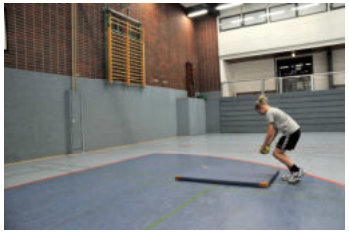
9. Aus zwei Metern Entfernung zur Wand, einen, zwischen den Füßen eingeklemmten Ball, im Sprung gegen die Wand spielen und wieder auffangen. Diesen Ablauf 6x wiederholen.

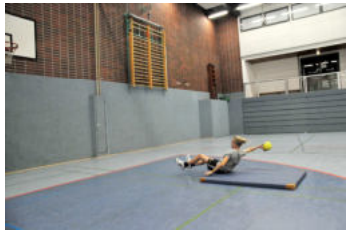
Wertung = 4 Punkte je erfolgreiche Aktion



Name des Spielers	Anzahl der Zyklen	Punktzahl					
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24

10. Mit beidhändigem Stütz auf dem Ball auf einer Matte eine Rolle vorwärts in den Sitz ausführen. Die Matte liegt in 4 Meter Entfernung zur Wand. Den Ball aus dem Sitzen gegen die Wand werfen, schnell aufrichten und den Ball auffangen.
Wiederholungszahl 6x. Wertung = 4 Punkte je erfolgreiche Aktion





Name des Spielers	Anzahl der gelungenen Aktionen	Punktzahl					
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24