

| Folge | Thema | Akteure | |
|-------|------------------------|---|--|
| 8 | Beachvolleyball | Karla Borger Nationalspielerin Beachvolleyball Deutsche Meisterin 2019 Axel Strienz Lammerberg-Realschule Albstadt- Tailfingen | |

Benötigte Materialien: Handtuch, 5 Paar Socken, Wäschekorb

Aufwärmung: **Barfuß gehen**

1. Zehenspitzenengang (+ Sand zwischen den Zehen spüren)
2. Fersengang
3. Außenkantengang
4. Innenkantengang
5. Nach oben strecken
6. In die Hocke gehen und weiter vorwärtsbewegen (= Regen)
7. Nach oben strecken + Hampelmann (= Wetter-Check + Sonne begrüßen)



Hauptteil: **Beachvolleyball**

Aufbau: Handtuch auf den Boden legen, im Abstand von einer Körperlänge mit ausgestreckten Armen wird der Wäschekorb platziert.
Die Socken liegen beim Handtuch bereit.

1. Aufschlag

- Leichte Schrittstellung auf dem Handtuch (gegengleiches Bein zur Wurfhand ist vorn)
- ⇒ Sockenpaar in die Wurfhand nehmen, mit gestrecktem Arm unten von hinten nach vorne schwingen, dann versuchen in den Wäschekorb zu treffen
 - ⇒ Steigerung: Sockenpaar in die andere Hand nehmen (bei nach vorne gestrecktem Arm), Wurfarm schwingen und mit ausgestreckter Handfläche das Sockenpaar in den Wäschekorb schlagen
 - ⇒ Sockenpaare mit beidbeinigen Hasenhüpfern wieder holen (+ 1 Runde um den Wäschekorb)

2. Pritschen



- Mit den Händen über der Stirn ein Körbchen bilden, Sockenpaar hineinlegen, leichte Schrittstellung und dabei leicht in die Knie gehen
- ⇒ Beine und Arme strecken und dabei versuchen das Sockenpaar in den Wäschekorb zu treffen
 - ⇒ Sockenpaare mit beidbeinigen Rückwärtshüpfern wieder holen (+ 1 Runde um den Korb)

3. Baggern vorwärts

- Hände ineinanderlegen und Arme strecken (= Tablett), Sockenpaar hineinlegen, leichte Schrittstellung und dabei leicht in die Knie gehen
- ⇒ Beine strecken, dabei das Sockenpaar spielen und versuchend den Korb zu treffen
 - ⇒ Sockenpaare mit „Auf- und Zu“-Sprüngen wieder holen (+ 1 Runde um den Korb)





4. *Baggern rückwärts*

Aufstellung mit dem Rücken zum Wäschekorb, Armtechnik + Beinstellung wie beim Baggern vorwärts

- ⇒ Beine strecken, bei der Streckung das Sockenpaar spielen und nachblicken
- ⇒ Sockenpaare mit beidbeinigen Rückwärtshüpfen wieder holen (+ 1 Runde um den Korb)

5. *Blocksprung*

Frontaler Stand, Beine schulterbreit parallel zueinander, Sprung nach oben (lang machen!)

- ⇒ Beine strecken, bei der Streckung das Sockenpaar spielen und nachblicken
- ⇒ Sockenpaare mit beidbeinigen Rückwärtshüpfen wieder holen (+ 1 Runde um den Korb)

Würfelspiel:

- 1 = Aufschlag
- 2 = Pritschen
- 3 = Baggern vorwärts
- 4 = Baggern rückwärts
- 5 = Blocksprung
- 6 = freie Auswahl



Challenge Beachvolleyball:

Triffst du öfter als Karla in den Wäschekorb?

