



# Flugball

Der Spieler steht mit einem Ball auf einer Langbank, die 4 Meter von einer Wand entfernt steht. Der Spieler steht mit dem Rücken zur Wand und wirft den Ball mit beiden Händen rückwärts über den Kopf hoch, dreht sich dann um 180° und fängt den Ball im Sprung, bevor er auf dem Boden landet. Nach der Landung wirft er den Ball gegen die Wand, wobei er ein Zielfeld (ca. 60 mal 60 cm) treffen soll. Danach steigt er schnell wieder zurück auf die Bank und muss den von der Wand zurückprallenden Ball auf der Bank stehend fangen.

Zeit: 30 Sekunden



## Wertungstabelle:

Fangen des Balles in der Luft:	2 Punkte
Treffen der Zielfläche:	2 Punkte
Fangen des Balles auf der Bank:	2 Punkte
	Maximal 24 Punkte