

A

- Ultimate Frisbee | links fangen, rechts werfen oder rechts fangen, links werfen
- Einspielen

B

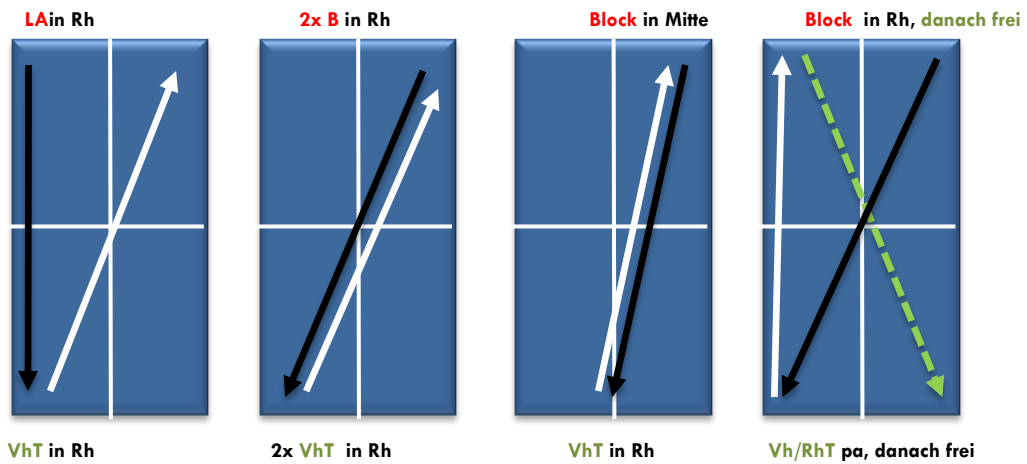
- Technik-Übergänge am Balleimer | VhT auf Vh-Spin-Block oder Rh-Spin-Block und Ähnliches

T

- Technik-Übergänge und Beinarbeit

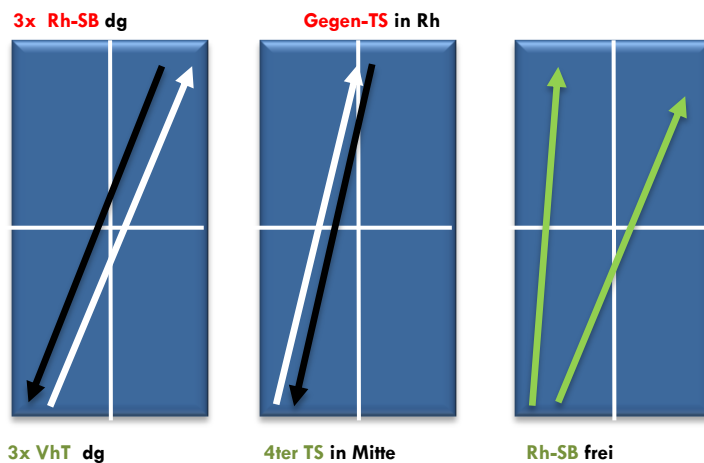
- **USA-Drillset**

→ 20 min, Wechsel nach 10 min.



- **Übernahme der Initiative mit Spin-Block**

→ 20 min, Wechsel nach je 5 min.



W

- Wettkampf | 7-Punkte-Ablöse

R

- Cool Down

FROHE WEIHNACHTEN UND EIN SCHÖNES NEUES JAHR !!
WIR TREFFEN UNS WIEDER AM 14. JANUAR 2015 ☺