



"Erima King of the Beach" Volleyball Challenge Zehnerlei

10x Oberes Zuspiel an die Wand

8x Oberes Zuspiel an die Wand und nach jedem Zuspiel in die Hände klatschen

6x Oberes Zuspiel an die Wand, den zurückprallenden Ball zuerst mit unterem Zuspiel aufspielen

4x Unteres Zuspiel an die Wand

2x Ball mit unterem Zuspiel übernehmen und nach 90 Grad Drehung zur Wand spielen 1x rechts, 1x links

1x über den zurück prallenden Ball springen und den Ball nach halber Drehung fangen

Die ersten 10 SpielerInnen, welche es schaffen, alle 6 Aufgaben ohne Unterbruch aneinander zu reihen, erhalten einen Erima King of the Beach Matchball gratis zugeschickt. Die nächsten 40 SpielerInnen erhalten ein Erima-Promo-T-Shirt gratis zugeschickt.

Teilnahme berechtigt: Maximum 14 Jahre am 31.3.2020 / Die Aufgabe muss zu Hause im Haus/ in der Wohnung oder an der Hauswand dieses Gebäude gelöst werden. #stayathome#

Sende in einem Mail an max@meier-volleyball.ch folgende Angaben:

Name / Vorname / Geburtsdatum / Strasse inkl. Nummer / Postleitzahl und Ort / Land

"Erima King of the Beach" Volleyball Challenge "10's"

Until 31.3.2020

10x overhead pass on the wall

8x overhead pass on the wall and clap your hands after each pass

6x overhead pass on the wall, first control the rebounding ball with pass

4x underhand pass on the wall

2x control the ball with underhand pass and after 90 degrees turn play it with underhand pass to the wall 1x right, 1x left

1x jump over the rebounding ball and catch the ball after half rotation

The first 10 players who manage to line up all 6 tasks without interruption will receive one Erima King of the Beach matchball sent for free. Publish this video on Facebook or send it to max@meier-volleyball.ch. The next 40 players will receive a free Erima Promo T-shirt.

Eligible to participate: All / The task must be done at home in the house / apartment or be solved on the wall of the building you live in. # stayathome #

Send the following information in an email to max@meier-volleyball.ch:

Surname / first name / date of birth / street including number / postcode and city / country

«Erima King of the Beach» Challenge "les dix"

Jusqu'au 31.3.2020

10x pass en haut sur le mur

8x passe en haut sur le mur et applaudissez après chaque passe

6x passe en haut sur le mur, contrôler d'abord la balle rebondissante avec la manchette

4x manchette sur le mur

2x contrôler avec manchette et jouer après rotation de 90 degrés 1x à droite, 1x à gauche
1x sauter au-dessus de la balle qui rebondit et attrapez la balle après une demi-rotation

Les 10 premiers joueurs/joueuses qui parviennent à aligner les 6 tâches sans interruption recevront gratuitement une balle de match Erima King of the Beach. Publiez ce video sur Facebook ou envoyez le chez max@meier-volleyball.ch Les 40 prochains joueurs/joueuses recevront gratuitement un T-shirt Promo Erima.

Admissible à participer: Tous / La tâche doit être résolue à la maison dans la maison / l'appartement ou sur le mur de ce bâtiment. #stayathome #

Envoyez les informations suivantes par e-mail à max@meier-volleyball.ch:

Nom / prénom / date de naissance / rue avec numéro / code postal et ville / pays

"Erima King of the Beach" Volleyball Challenge "gioco del dieci"

Fino al 31.3.2020

10 X palleggi contro il muro

8 x palleggi contro il muro e battere le mani dopo ogni palleggio

6 x palleggi contro il muro e dopo ogni palleggio bagher di controllo

4 x bagher contro il muro

2 x bagher dicontrollo e fare un bagher laterale a sinistra e uno a destra

1 x saltare sopra il rimbalzo della palla palleggiata contro il muro, girarsi di 180 gradi e prendere la palla che rimbalza al volo

Le prime 10 giocatrici che eseguono correttamente senza interruzione tutti e 6 gli esercizi, ricevono in premio pallone da competizione Erima King of the Beach.

Pubblica il tuo video su Facebook o invialo a max@meier-volleyball.ch

Le seguenti 40 giocatrici ricevono come premio una Erima T-Shirt Erima-Promo.

Diritto di partecipazione: tutti / gli esercizi sono da eseguire in casa tua / nel tuo appartamento/ o contro il muro esterno di casa tua #stayathome#

Invia una mail a max@meier-volleyball.ch <<mailto:max@meier-volleyball.ch>> con le seguenti indicazioni: Nome/Cognome/Data di nascita/Via/CAP e Località/azione

Reto de voleibol "Erima Rey de la playa"

10x pase superior a la pared.

8x pase superior a la pared y aplaude después de cada pase.

6x pase superior a la pared, juega primero la pelota de rebote con el pase inferior.

4x pase inferior a la pared.

Recibe la pelota 2x con pase inferior y juega después de dar una vuelta de 90 grados a la pared 1x derecha y 1x izquierda.

1 salto sobre la pelota que rebota y atrapa la pelota después de dar una media vuelta.

Los primeros 10 jugadores que logren las 6 tareas sin interrupción, recibirán una pelota de partido de Erima King of the Beach gratis. Publica este video en Facebook o mándalo a [*max@meier-volleyball.ch](mailto:max@meier-volleyball.ch)

Los 40 jugadores que siguen recibirán una polera de Erima gratis.

Condiciones para participar: Todos / mandar el video máximo hasta el 31 de marzo de 2020 / La tarea debe resolverse en casa / apartamento o en la pared del edificio. #stayathome

Envíe un correo electrónico a [*max@meier-volleyball.ch](mailto:max@meier-volleyball.ch) <max@meier-volleyball.ch>* con la siguiente

información: Apellido / nombre / fecha de nacimiento / dirección / código postal y ciudad / país.