



Grundtechnik WVV

Stemmschritt

Die Inhalte orientieren sich an der Spielweise
des WVV-Kaders und der Jugend-Nationalmannschaft



Inhalte:

- **TECHNIKLEITBILD** (Keypoints)
 1. Rhythmisierung
 2. Schwungunterstützung
 3. Vorbereitung der Schlagbewegung

STEMMSCHRITT

Technikleitbild

Keypoints:

1. Rhythmisierung
2. Schwungunterstützung
3. Vorbereitung der Schlagbewegung

Ziel:

Rhythmisch, beschleunigend, explosiv

1. Rhythmisierung:

Rechtshänder: rechts, links, rechts, links (Grafik)

Linkshänder: links, rechts, links, rechts

• Orientierungsphase (1-2 Schritte):

1. Auftaktschritt

2. Orientierungsschritt

→ Ruhiges Angehen

→ Bewegungsauftakt zum Absprungort

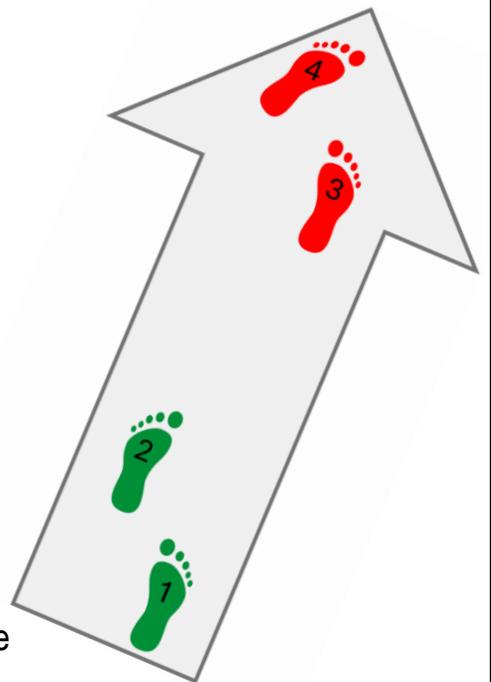
• Stemmphase (2 Schritte):

3. Stemmschritt

→ Anpassung an den Absprungort

4. Beistellschritt

→ Maximale Geschwindigkeit, Dynamik am Ende



STEMMSCHRITT

Technikleitbild

Keypoints:

1. Rhythmisierung – Stemmschritt
2. Schwungunterstützung
3. Vorbereitung der Schlagbewegung

Stemmschritt (3):

- Großer, bodennaher Schritt (siehe T-Tipp)
- Absenken des Körperschwerpunkts mit aufrechtem Oberkörper
- Über die **Ferse** einstemmen



Beistellschritt (4):

- Dynamische, schnell aufeinanderfolgende Schrittfolge
- Leicht versetzter Aufsatz zum stehenden Fuß
- **Fehlerbild:** Ausschließlicher Abdruck über den Vorfuß



Tipp on top:

Stemmschritt (3) durch kraftvollen, nach vorne gerichtetem Abdruck vom Orientierungsfuß (2) einleiten



STEMMSCHRITT

Technikleitbild

Keypoints:

1. Rhythmisierung – Stemmschritt
2. **Schwungunterstützung**
3. Vorbereitung der Schlagbewegung

2. Schwungunterstützung:

- Körpernahes zurückschwingen beider Arme bei aufrechtem Oberkörper
Zeitpunkt: Höchster Punkt bei Fersenaufsatz des Stemmschritts (3 orange)
→ Zeitgleich mit der Absenkung des Körperschwerpunkts

Tipp on top:

Bei voller Belastung des Stemmfußes (3 rot) zeigen die Fingerspitzen mit gestreckten Armen zum Boden

- Explosives Vorschwingen beider Arme etwa bis auf Schulterhöhe



STEMMSCHRITT

Technikleitbild

Keypoints:

1. Rhythmisierung – Stemmschritt
2. Schwungunterstützung
3. **Vorbereitung der Schlagbewegung**

3. Vorbereitung der Schlagbewegung:

- Rotation des Oberkörpers „öffne dein Herz“ → Rückführung der Schlagschulter
- Der Gegenarm führt die Schwungbewegung weiter aus
- **Fehlerbild:** Keine Hüftöffnung

→ Weiter geht es mit der Grundtechnik „Schlagbewegung“