

Aufschlag von unten



**Konzentrieren!
Schrittstellung!**



**Ausholen!
Knie/Hüfte beugen!**



**Arm nach vorne
schwingen!**



**Treffpunkt: rechte
Körperseite!
Langer Arm!**



**Schlagarm
ausschwingen
lassen!
Sofort spielbereit!**

<p>Vorbereitung: Auf den Aufschlag konzentrieren! Schrittstellung (Gegenfuß vorne)! Hüfte und Knie leicht gebeugt! Ball auf der Schlagarmseite halten!</p>	<p>Spielen des Balles: Gestreckten Schlagarm nach hinten führen! Gewicht nach vorne verlagern!</p>	<p>Schlagarm geradlinig nach vorne schwingen („Kegeln“)! Knie dosiert strecken! Mit langem Arm treffen (Faust oder Handballen)!</p>	<p>Nach dem Ballkontakt: Schlagarm zur Schlagarmseite ausschwingen lassen! Ballflug verfolgen! Ins Spielfeld laufen! Sofort wieder spielbereit sein!</p>
---	---	---	---