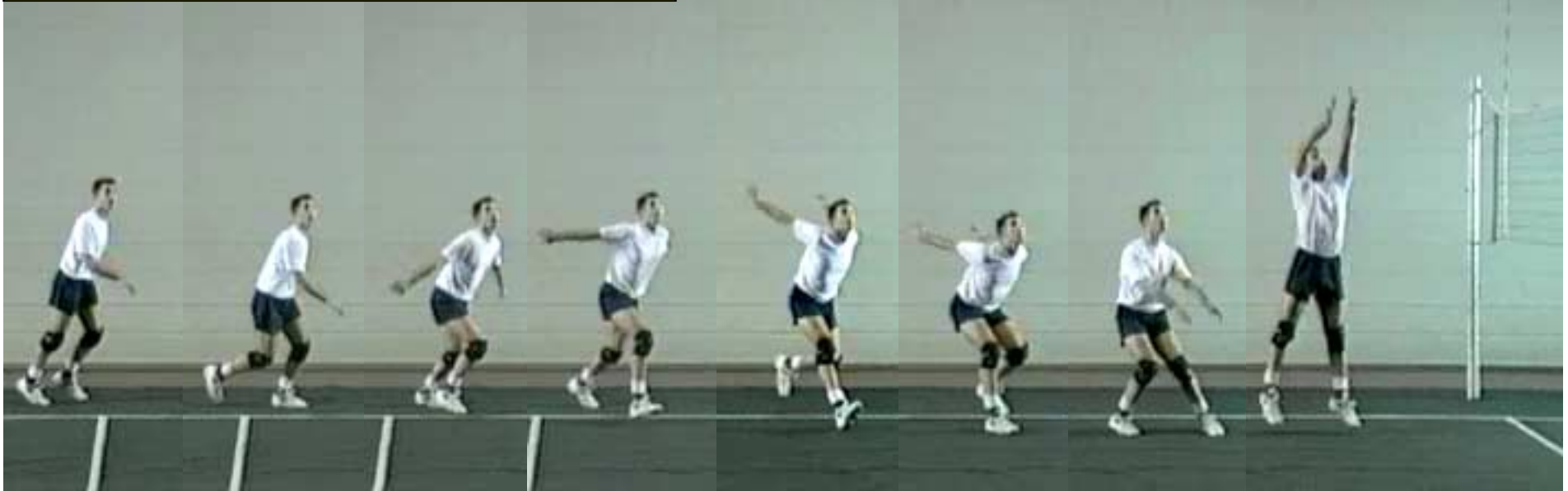


Frontaler Schmetterschlag: Anlauf



**Lauerposition!
Ball beobachten!**

**Kurzer
Orientierungsschritt!**

**Langer Stemmschritt!
Aktiver Armeinsatz (nach
hinten oben)!**

Beistellschritt!

**Explosiv beidbeinig
abspringen!
Beide Arme hochführen!**

<p>Vorbereitung: Neben dem Spielfeld in die „Lauerposition“! Gestellten Ball beobachten! Anlaufbeginn mit kurzem Orientierungsschritt links (Rechtshänder)!</p>	<p>Abdruck zum langen und schnellen Stemmschritt mit rechts! Zeitpunkt: (grobe Regel) „Kurz vor dem höchsten Punkt des Balles“! Beide Arme gleichzeitig nach hinten oben schwingen („Doppelarmschwung“)! Ferse aktiv aufsetzen!</p>	<p>Beistellschritt mit links! Körperschwerpunkt absenken! Linken Fuß deutlich näher zum Netz hin aufsetzen! Fußspitze nach rechts eindrehen!</p>	<p>Explosiver beidbeiniger Absprung senkrecht nach oben! Beide Arme nach oben führen!</p>
--	---	--	---