

Pritschen frontal



Aktive Grundstellung!

Zum Ball bewegen!

**Knie beugen!
Hände hochführen
(Pritschhaltung)!**

**Gegen den Ball strecken!
Ball weich spielen! (vor/über
der Stirn)!**

Weiter strecken!

Sofort spielbereit!

<p>Vorbereitung: In aktiver Grundstellung den Ball beobachten! Zum Ball bewegen! Dabei Arme hochführen!</p>	<p>Sicheren Stand einnehmen! (Grätsch- oder Grätsch-Schrittstellung / Knie leicht gebeugt)! Hände zur Pritschhaltung zusammen führen! Knie deutlich, Arme leicht beugen, Hände oben lassen!</p>	<p>Spielen des Balles: Füße, Knie, Hüfte und Arme dosiert nach vorne oben gegen den anfliegenden Ball strecken (Ganzkörperstreckung)! Dabei Finger spreizen („Körbchenhaltung“) und Handgelenke nach hinten abknicken!</p>	<p>Daumen zeigen in Richtung der Augen, Ball mit den ersten beiden Gliedern aller zehn Finger mit einer kurzen, aber weichen Berührung spielen! Den Ball über und vor der Stirn spielen! „Ball durch das Körbchen sehen können!“</p>	<p>Nach dem Ballkontakt: Arme und Knie weiter strecken! Spielen des Balles durch Daumeneinsatz nach vorne unterstützen!</p>	<p>Sofort wieder spielbereit sein!</p>
--	---	---	--	--	--