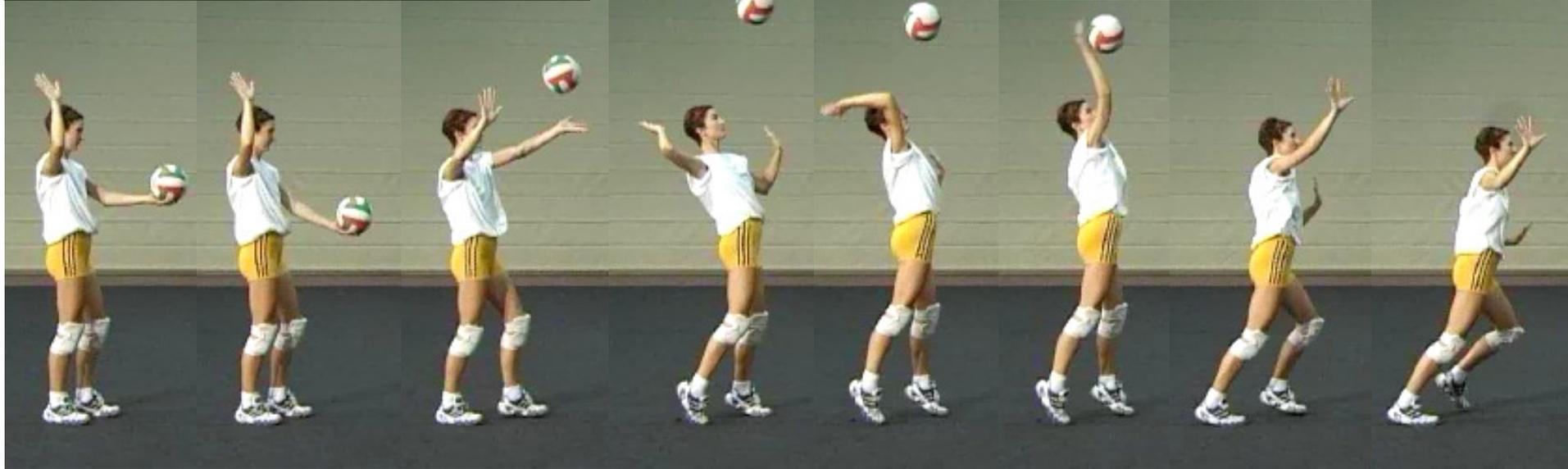




Aufschlagvarianten - Flatteraufschlag



**Konzentrieren!
Schlagarm hoch!** **Anwerfen (über die
Schlagschulter)!** **Ausholen!
Schlagschulter zurück!
Schneller Armzug!** **Hoher Ellbogen!
Ball mittig treffen!
Schlagarm abbremsen** **Ins Spielfeld !
Sofort spielbereit!**

<p>Auf den Aufschlag konzentrieren, Schrittstellung (Gegenfuß nach vorne), Schlagarm angehoben, Gewicht auf hinterem Fuß</p>	<p>Ball über die Schlagschulter anwerfen, dabei rechte Schulter und gebeugten Arm nach hinten führen, auf hohen Ellenbogen achten, Gegenarm mit anheben (Stabilität)-Bogenspannung erzeugen</p>	<p>Ellbogen schnellkräftig nach vorn beschleunigen und Arm strecken ("Peitschenbewegung"), Gewicht auf linken Fuß verlagern, Ball mit gestrecktem Arm über der Schlagschulter und etwas vor dem Körper mittig treffen, Handgelenk dabei fixieren, Schlagbewegung mit dem Treffen abrupt abbremsen (siehe Detaildarstellung)</p>	<p>Ballflug verfolgen, ins Spielfeld laufen und sofort wieder spielbereit sein</p>
--	---	---	--