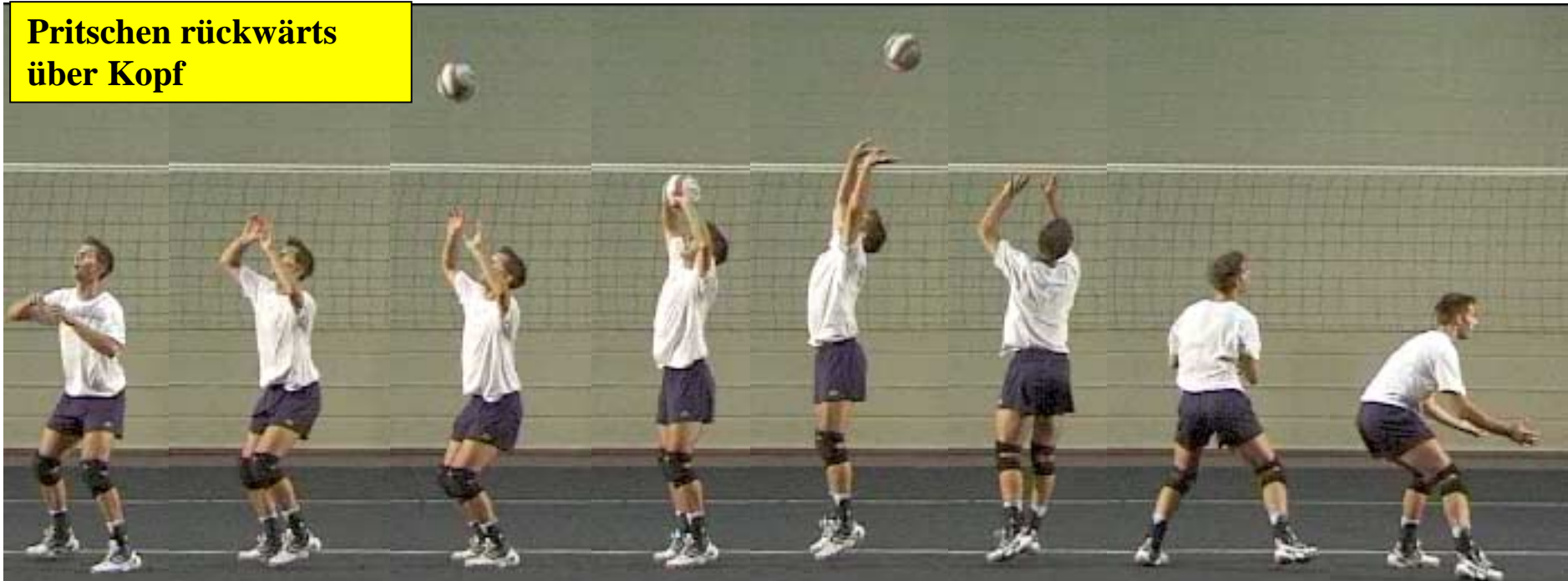


**Pritschen rückwärts
über Kopf**



**Aktive
Grundstellung!
Zum Ball bewegen!**

**Hände
hochführen!
Sicherer Stand!
Knie beugen!**

**Gegen den Ball strecken!
Ball weich spielen
(vor/über der Stirn)!
Hüfte nach vorne drücken!**

**Streckung nach hinten
oben fortsetzen!
Umdrehen !**

Sichern!

<p>Vorbereitung: Aktive Grundstellung: Zum Ball bewegen! Arme anheben!</p>	<p>Sicheren Stand einnehmen (Grätsch- oder Grätsch- Schrittstellung)! Körperschwerpunkt absenken, Knie deutlich beugen! Hände bei leicht gebeugten Ellbogen vor/über die Stirn führen! Finger spreizen!</p>	<p>Spiele des Balles: „Körbchen bilden“! Trefferpunkt vor über der Stirn! (siehe Pritschen frontal) Handgelenke verstärkt abknicken! Knie und Arme dosiert nach hinten oben strecken, Hüfte etwas nach vorne drücken! Daumen nach vorne drücken!</p>	<p>Nach dem Ballkontakt: Streckung weiter fortsetzen! Umdrehen und sofort wieder spielbereit sein („sichern“)!</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------