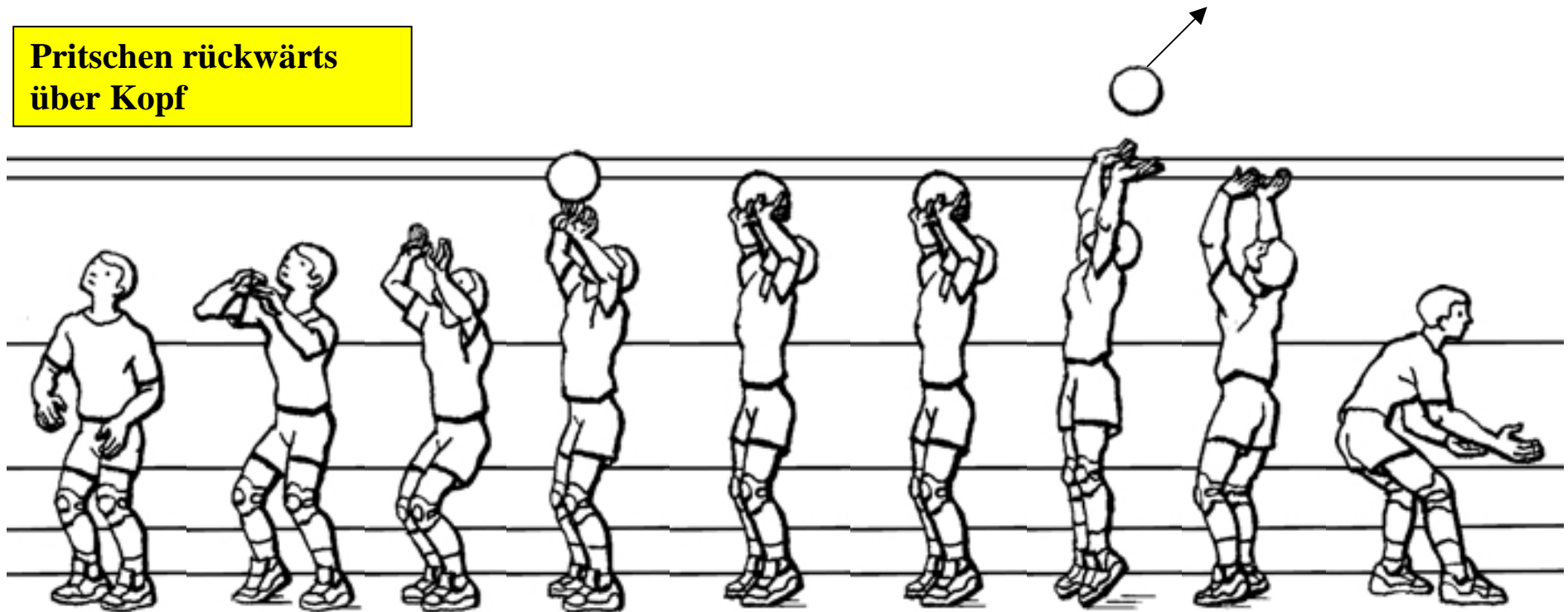


Pritschen rückwärts über Kopf



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!

Vorbereitung:
Aktive Grundstellung!
Zum Ball bewegen!
Arme anheben!

Sicheren Stand einnehmen (Grätsch- oder Grätsch-Schrittstellung)!
Körperschwerpunkt absenken,
Knie deutlich beugen!
Hände bei leicht gebeugten Ellbogen vor/über die Stirn führen!
Finger spreizen!

Spielen des Balles:
„Korbchen 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!

Nach dem Ballkontakt:
Streckung weiter fortsetzen!
Umdrehen und sofort wieder spielbereit sein („sichern“)!
Sichern!