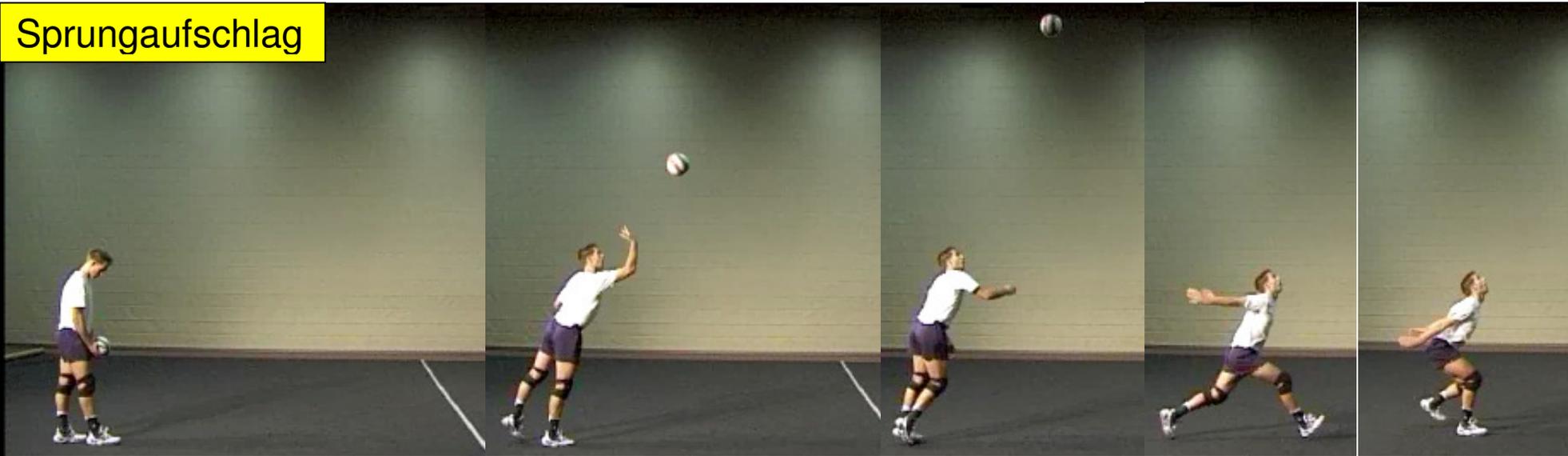


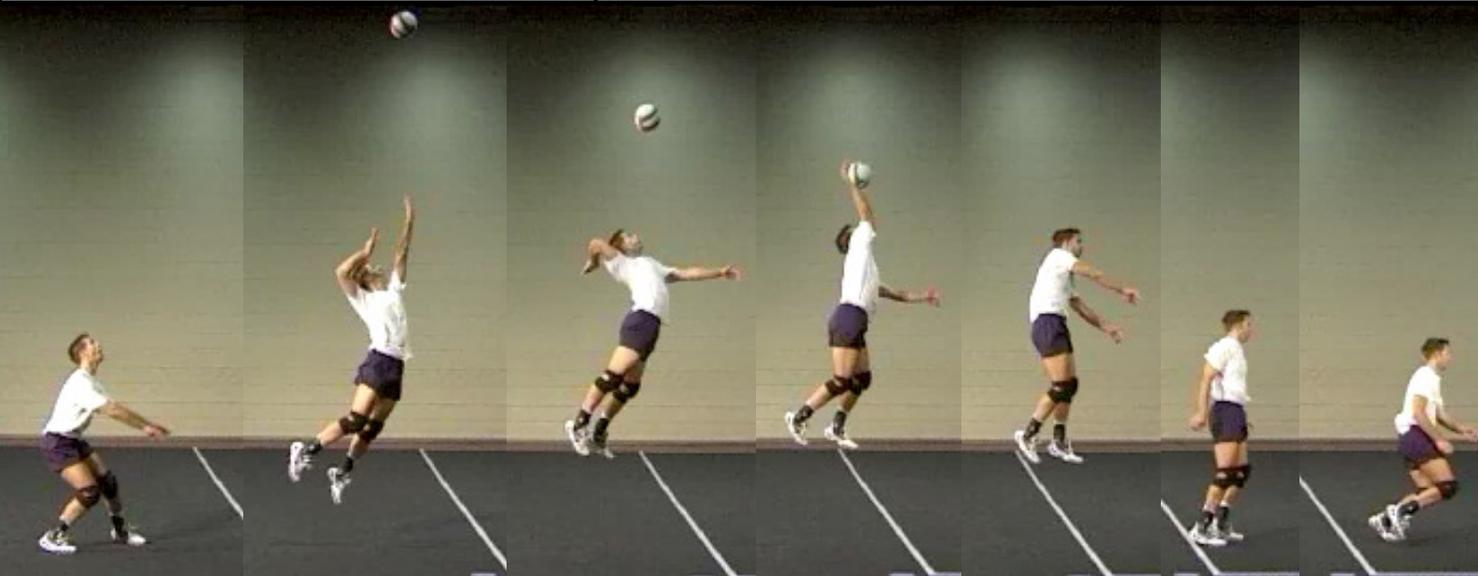
Sprungaufschlag



Vorbereitung:

- auf den Aufschlag konzentrieren
- Ball hoch nach vorn anwerfen

Anlauf und Absprung: - langer Stemmsschritt mit rechts (Ferse aktiv aufsetzen) - Arme gleichzeitig nach hinten oben schwingen - Beistellschritt mit links - Körperschwerpunkt absenken - explosiver beidbeiniger Absprung, der nicht nur in die Höhe, sondern auch in die Weite geht – beide Arme hochführen



Spielen des Balles: - mit dem Schlagarm ausholen - auf hohen Ellbogen achten - Gegenarm bleibt angehoben (Stabilität) - Bogenspannung erzeugen - Ellbogen schnellkräftig nach vorne beschleunigen und Arm strecken ("Peitschenbewegung") - Ball mit gestrecktem Arm vor dem Körper treffen - Handgelenk dabei aktiv abklappen - Arm durchschwingen lassen (genauer: siehe ID)

Landung: - beidbeinige federnde Landung auf den Fußballen (beide Füße setzen gleichzeitig auf) - Füße hüftbreit auseinander - Knie und Hüfte nachgebend beugen - sofort wieder spielbereit sein (genauer: siehe ID)