

Baggern im seitlichen Bereich



Aktive Grundstellung!

**Zum Ball bewegen!
Ballnaher Fuß zur Seite!
Außenschulter anheben!**

**Schräges Spielbrett bilden!
Dosiertes Strecken!**

Ball spielen (Unterarme; vorne/seitlich)!

Sofort wieder spielbereit!

<p>Vorbereitung: Aktive Grundstellung: Vorspannung erzeugen! Gewicht auf Fußballen, Knie gebeugt, Schultern vor den Knien, Arme angewinkelt, Handflächen nach vorne offen!</p>	<p>Zum Ball bewegen! Außenschulter anheben! Arme gestreckt zusammenführen (schräges Spielbrett)! Unterarme etwas auswärts drehen! Ballnahen Fuß zur Seite setzen, Körperschwerpunkt absenken Sicheren Stand einnehmen! Dosiert gegen den Ball strecken!</p>	<p>Spielen des Balles: Hände etwa nach unten drücken! Arme und Schultern gefühlvoll nach vorne oben "schieben"! Schultern vor den Knien lassen! Ball mit den Unterarmen („schräges Spielbrett“) spielen!</p>	<p>Nach dem Ballkontakt: Sofort wieder spielbereit sein (nicht dargestellt)!</p>
--	---	---	---