

Baggern im seitlichen Bereich



Aktive Grundstellung!



**Zum Ball bewegen!
Ballnaher Fuß zur Seite!
Ballnähere Schulter 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! Ballnähere Schulter anheben! Arme gestreckt zusammenführen (schräges Spielbrett)! Ballnahen Fuß zur Seite setzen, Körperschwerpunkt absenken Sicheren Stand einnehmen! Dosierte gegen den Ball strecken!</p> | <p>Spielen des Balles: Hände etwas 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> |
|--|---|--|---|