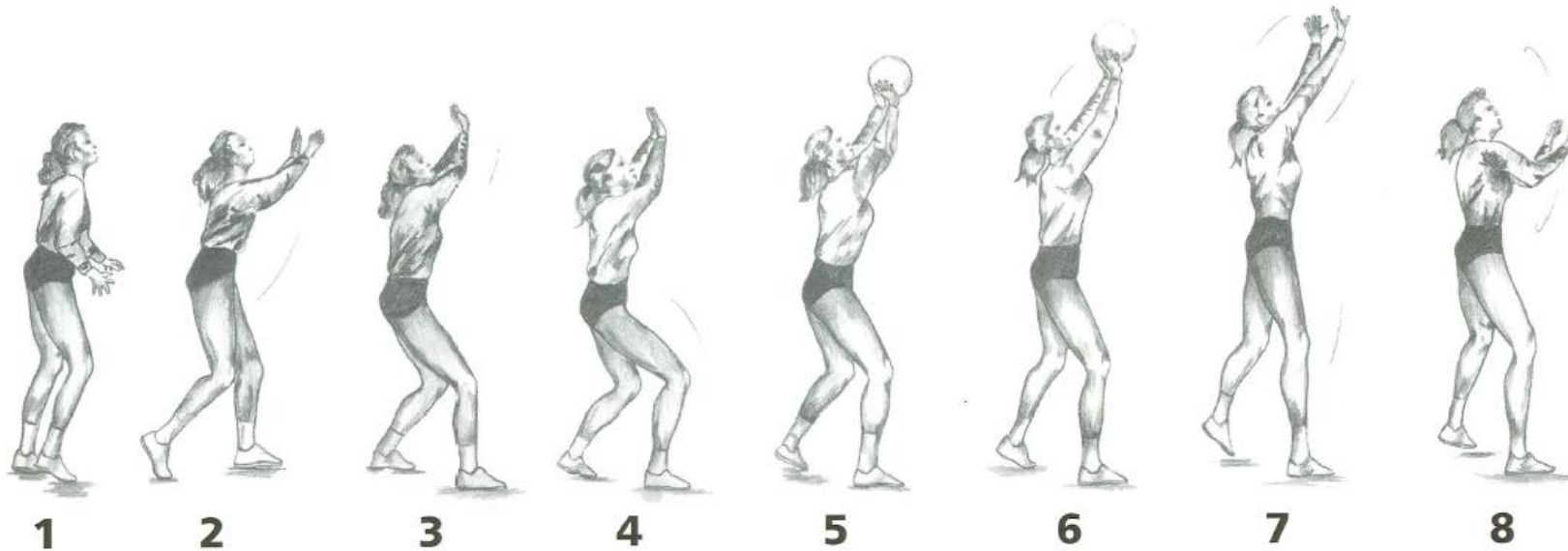


A1

Pritschen frontal



**Bereitschaftsstellung!
Bewegung zum Ball!**

**Sicherer Stand!
Pritschhaltung!
Knie beugen!**

**Ganzkörperstreckung!
Finger spreizen!
Ball weich spielen!**

**Weiter strecken!
Sofort spielbereit!**

- In der Bereitschaftsstellung Ball beobachten (1).
- Zum Ball bewegen (1-3).
- Dabei Arme anheben (2).

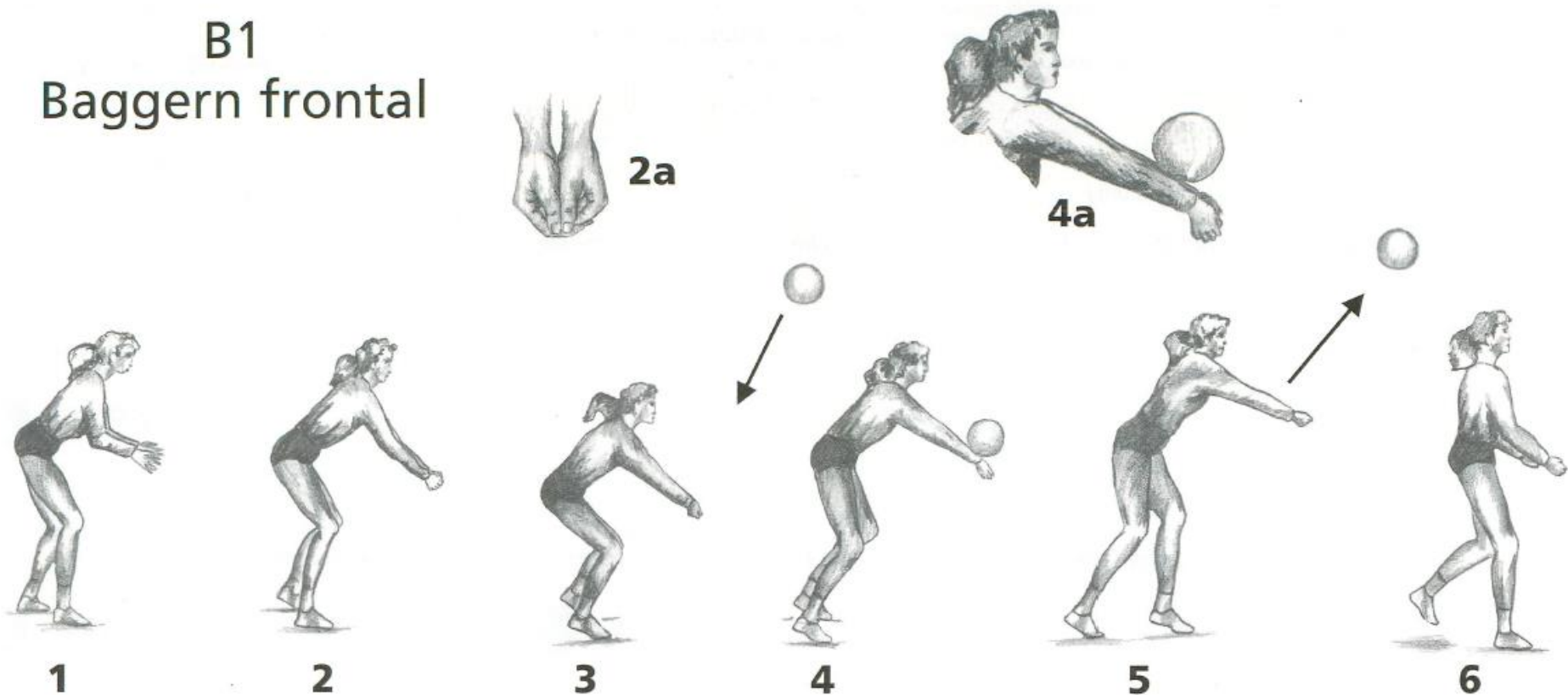
- Sicheren Stand einnehmen (Grätschschrittstellung, Knie leicht gebeugt) (3).
- Hände zur Pritschhaltung zusammenführen (3, 4a).
- Knie deutlich und Arme leicht beugen (4), dabei Handhaltung nicht verändern (4).

- Füße, Knie, Hüfte und Arme dosiert nach vorn oben gegen den anfliegenden Ball strecken (Ganzkörperstreckung) (zwischen 4 und 5).
- Dabei Finger spreizen («Körbchenhaltung») und Handgelenke nach hinten abknicken (4, 5, 4a).

- Daumen zeigt in Richtung Augen, Ball mit den ersten beiden Gliedern aller zehn Finger mit einer kurzen, aber weichen Berührung spielen (5, 5a).
- Den Ball über und vor der Stirn spielen (5).

- Arme und Knie weiter strecken (6, 7).
- Beim Spielen des Balles Handgelenke nicht nach vorn abklappen (7).
- Sofort wieder spielbereit sein (8).

B1 Baggern frontal



1
Bereitschafts-
stellung!

2
Hinter den Ball!
Sicherer Stand!
Spielbrett bilden!

3
Knie weich strecken!
Arme und Schultern
nach vorn schieben!

4
Trefferpunkt
Unterarme!
Weiter strecken!

6
Sofort
spielbereit!

- Oberkörper leicht nach vorn geneigt (1, 2).
- Arme in Schulterbreite leicht angewinkelt vor dem Körper (1).
- Ball beobachten (1).
- Leichte Grätschrittstellung einnehmen und Knie leicht beugen (1, 2).
- Körpergewicht auf den Fußballen (2).

- Bewegung hinter den Ball, dabei die gestreckten Arme zusammenführen (2).
- Hände so ineinander legen, dass die Daumen nebeneinander liegen («Spielbrett bilden!») (2a).

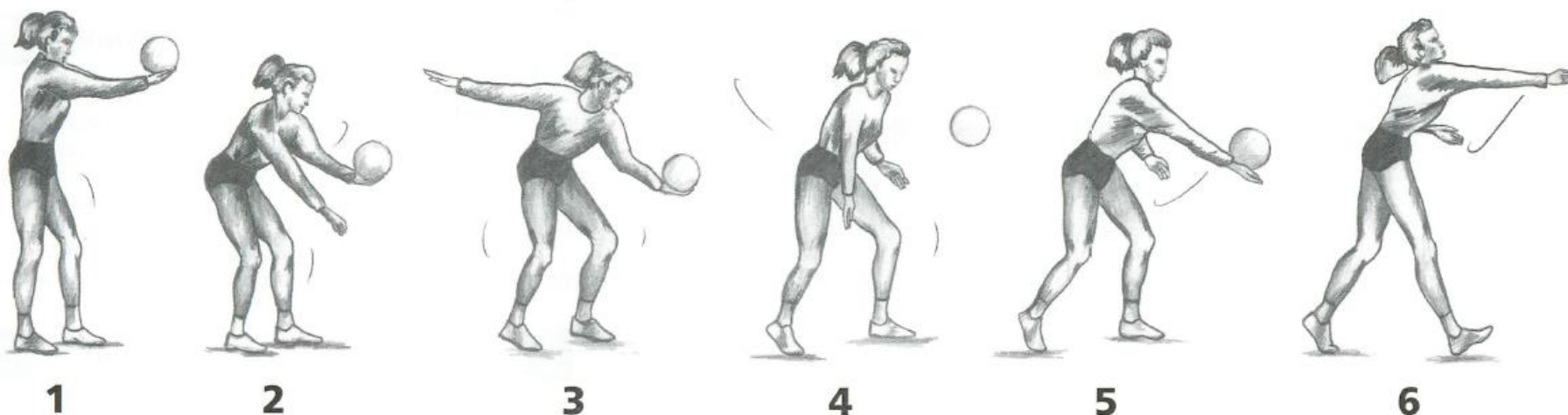
- Handgelenke etwas nach unten abklappen (3, 4a).
- Bewegung zum Ball abschließen (3).
- Knie beugen (3).
- Füße sind in Hüftbreite nahezu parallel (3).

- Knie dosiert strecken, Arme und Schultern gefühlvoll nach vorn oben schieben, Oberkörper dabei vorgebeugt lassen (4).
- Ball während der Streckbewegung mit den Unterarmen spielen (4, 4a).

- Streckung fortsetzen (5).
- Sofort wieder spielbereit sein (6).

F1

Aufschlag von unten



1
Konzentrieren!

2
Knie und Hüfte beugen!

3
Ausholen!

4
Armschwung nach vorn!

5
Treffpunkt: rechte Körperseite!
Langer Arm!

6
Ins Feld laufen!
Ball und Gegner beobachten!

- Ball mit beiden Händen vor dem Körper halten (1).
- Leichte Schrittstellung, linkes Bein vorn (1).
- Konzentrieren.

- Knie und Hüfte beugen, dabei rechte Hand vom Ball lösen (2).

- Ball in Verlängerung der rechten Körperseite halten (3).
- Rechten Arm («Schlagarm») nach hinten führen (3).

- Anschließend nach vorn gegen den Ball schwingen (4).
- Dabei Körpergewicht nach vorn verlagern (4, 5).
- Kurz vor dem Treffen des Balles, mit der linken Hand den Ball ganz leicht anwerfen (4).

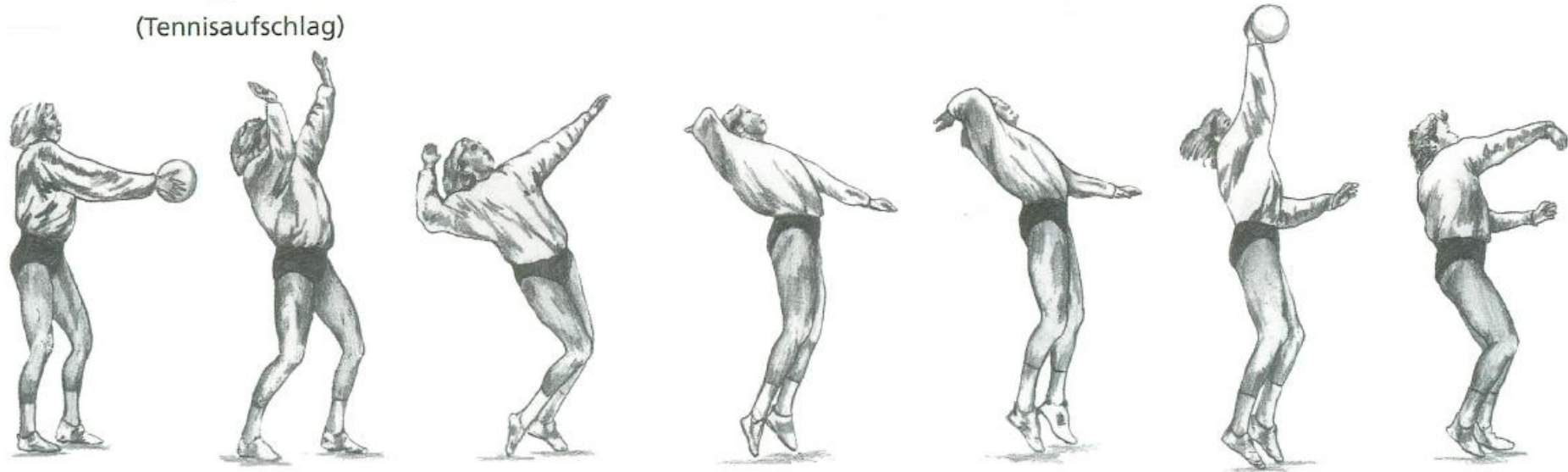
- Ball in Verlängerung der rechten Körperseite mit nahezu gestrecktem Arm treffen (5).
- Dabei den Ball mit den Handballen und dem nach innen gelegten Daumen schlagen (5, 5a).
- Handgelenk bleibt steif (5).

- Schlagarm ausschwingen lassen, sofort ins Feld laufen (6).
- Ball und Gegner beobachten.

F4

Aufschlag von oben

(Tennisaufschlag)



1

2

3

4

5

6

7

**Konzentrieren!
Anwerfen über
Schlagschulter!**

**Schulter nach
hinten!
Hoher Ellenbogen!**

**Hüfte und
Schulter nach
vorn drehen!**

**»Peitschenbewegung!«
Treffpunkt: über
dem Kopf!
Gestreckter Arm!**

**Sofort ins
Spielfeld
laufen!**

- Konzentrieren.
- Schrittstellung, linker Fuß vorn (1).
- Ball mit beiden Händen vor dem Körper halten (1).

- Ball mit beiden Händen über die Schlag-
schulter anwerfen, dabei Schritt nach
vorn machen, Körpergewicht ist auf
dem hinteren Fuß (2).

- Rechte Schulter und
gebeugten rechten
Ellenbogen nach hin-
ten führen. Auf ho-
hen Ellenbogen ach-
ten (3).

- Hüfte und rechte
Schulter nach vorn
drehen. Körperge-
wicht nach vorn
verlagern, Bogen-
spannung erzeugen
(4).

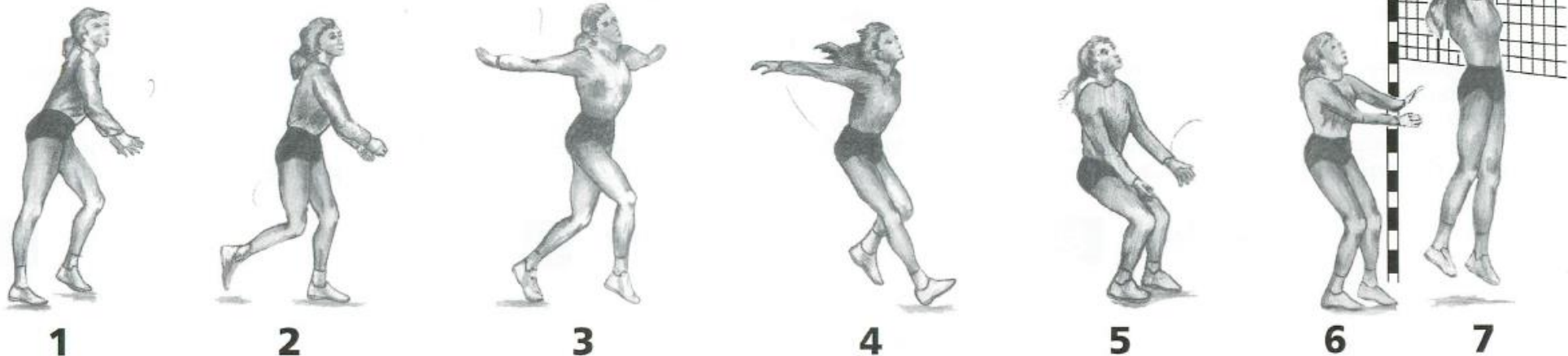
- Ellenbogen schnell-
kräftig strecken
(»Peitschenbewe-
gung!«) und gegen
den Ball schlagen
(5, 6).

- Ball über dem Kopf
mit nahezu gestreck-
tem Arm und offener
Hand treffen (6).
- Im Schlag Ball mit der
rechten Hand »über-
dachen« und Hand-
gelenk aktiv ab-
knicken (6, 7).

- Sofort ins Spielfeld
laufen und spielbereit
sein (nicht dargestellt).

C1 Angriffsschlag von außen

(Hoch gestellter Ball – Teil 1)



»Lauerstellung!«

**Aktiver Stemmschritt!
Arme nach hinten!**

**Explosiver beid-
beiniger Absprung!
Arme hochführen!**

– Ball beobachten und warten, bis der Ball die Hand des Stellers verlassen hat und die Flugkurve erkennbar ist (»Lauerstellung!«) (1).

– Anlauf schräg zum Netz mit Orientierungsschritt links beginnen (1, 2).
– Arme etwas nach vorn schwingen (1, 2).

– Vom linken Fuß explosiv abdrücken, langer, flacher und dynamischer Stemmschritt mit dem rechten Fuß (3, 4).
– Arme am Körper vorbei nach hinten oben führen (3, 4).

– Ferse des rechten Fußes aufsetzen (»Einstemmen«) (4).
– Linken Fuß schnell in Schulterbreite etwas näher zum Netz bei setzen (5).
– Knie beugen und Armschwung nach vorn einleiten (5).

– Mit explosiver Bein-
streckung nach oben
abspringen (6, 7).
– Beide Arme aktiv
hochführen (6, 7).

C2 Angriffsschlag von außen

(Hoch gestellter Ball – Teil 2)



7



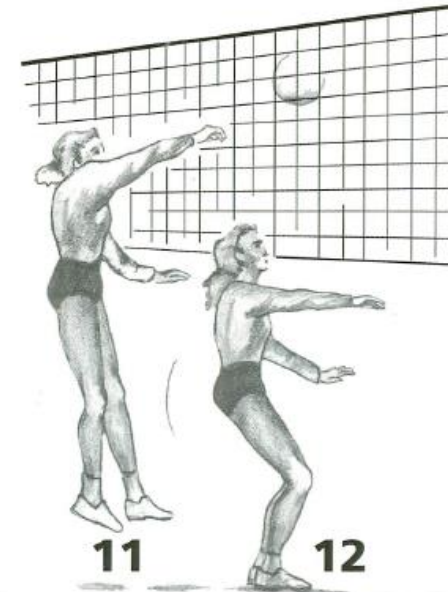
8



9



10



11

12

**Ausholen!
Bogen-
spannung!**

Hoher Ellenbogen!

**Armzug!
Langer Arm!**

**Am Absprungort
beidbeinig und
weich landen!**

Ausholbewegung:

- Rechte Schulter und rechten Ellenbogen gebeugt nach hinten führen, Bogenspannung erzeugen (7-9).
- Rechte Hand bis hinter den Kopf weiterführen (9).

Schlagbewegung:

- Ellenbogen und Schulter nach vorn drehen, hohen Ellenbogen explosiv strecken, dabei Oberkörper nach vorn klappen (9, 10).
- Linker Arm stabilisiert Schlagausführung (9-11).
- Ball mit langem Arm sowie offener Hand über dem Kopf und vor dem Körper treffen (10).
- Handgelenk nachklappen (11).
- Am Absprungort beidbeinig und weich landen, den Schwung elastisch abfedern (12).
- Sofort wieder spielbereit sein (nicht dargestellt).