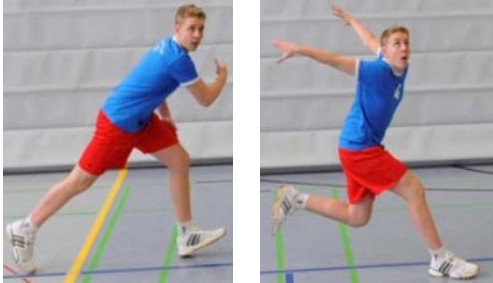

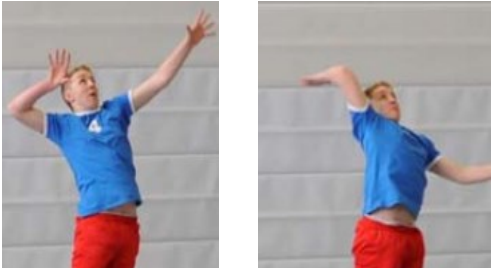


4. Doppelstunde

TB: Volleyball - Angriffsschlag (Partnerkorrektur)

<u>Phase</u>	<u>Technikmerkmale</u>	<u>Korrekturhilfe</u>
<p>Anlauf</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientierungsschritt beginnt mit dem linken Bein in Richtung des zu erwartenden Spielortes • Leite einen langen und flachen Stemmschritt mit dem rechten Bein ein • Setze kurz nach dem rechten Fuß den linken als Beistellschritt etwa schulterbreit auf 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Richte den Blick auf die Flugkurve des Balles ✓ Drücke dich dynamisch nach vorne ab ✓ Setze rhythmisiert den rechten Fuß auf den Boden
<p>Absprung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite den Absprung durch das Vorschwingen beider Arme ein • Springe beidbeinig explosiv nach oben 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ausholende Bewegung der Arme ✓ Strecke deine Beine möglichst dynamisch nach oben
<p>Armzug</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ziehe mit einem hohen Ellbogen und dem Handrücken zum Gesicht einen Scheitel auf dem Kopf • Führe den Arm peitschenförmig nach vorne und klappe das Handgelenk am Ende ab 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Führe eine Schleifbewegung durch ✓ Streckung beginnt im Schulter-, dann im Ellbogen- und dann im Handgelenk