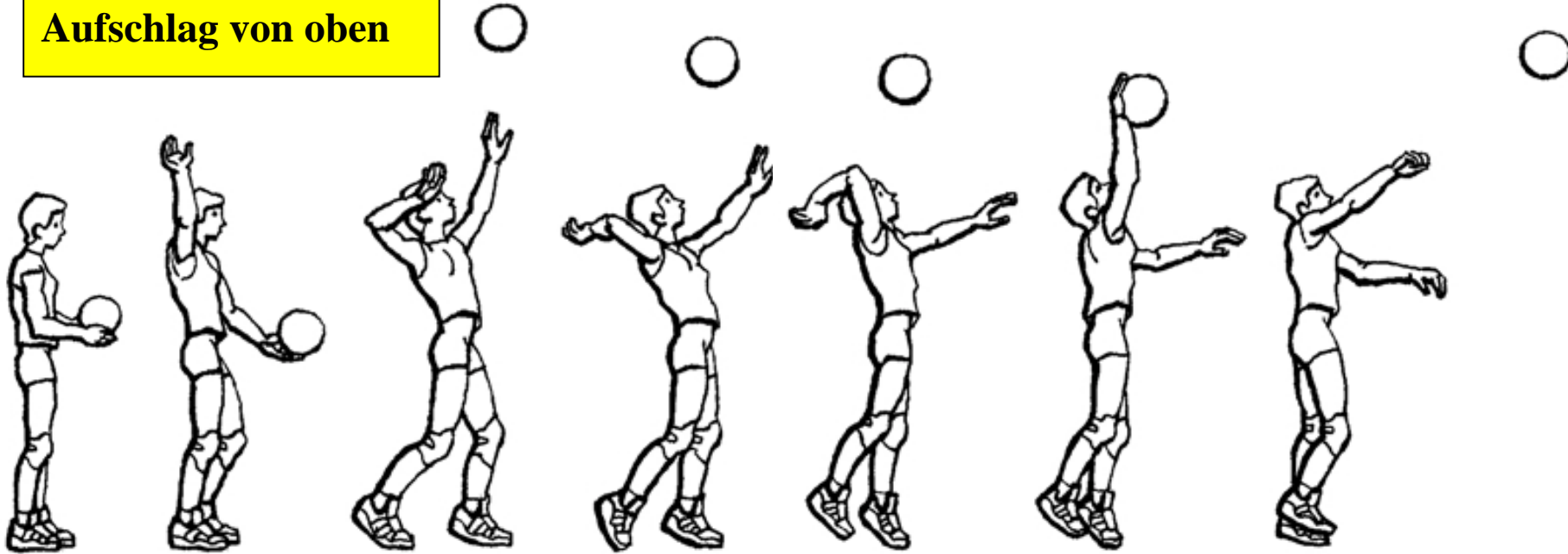


Aufschlag von oben



Konzentrieren!

**Anwerfen(über die Schlagschulter)!
Linker Fuß vorne!**

**Ausholen!
Schlagschulter zurück!**

**Schneller Armzug
Hüfte nach vorn!**

Treffpunkt: langer Arm; über der Schulter!

**Ausschwingen!
Sofort spielbereit!**

<p>Vorbereitung (Stabilität): Auf den Aufschlag konzentrieren!</p>	<p>Ball anwerfen, dabei rechte Schulter und gebeugten Arm nach hinten führen! Auf hohen Ellenbogen achten, Gegenarm mit anheben, Bogenspannung erzeugen! Linken Fuß nach vorne setzen!</p>	<p>Spielen des Balles: Ellbogen schnellkräftig nach vorn beschleunigen und Arm strecken ("Peitschenbewegung")! Gewicht auf linken Fuß verlagern! Ball mit der ganzen Hand und langem Arm über der Schlagschulter und vor dem Körper treffen! Handgelenk einsetzen!</p>	<p>Nach dem Ballkontakt: Arm durchschwingen lassen! Ballflug verfolgen, ins Spielfeld laufen und sofort wieder spielbereit sein!</p>
---	--	---	---