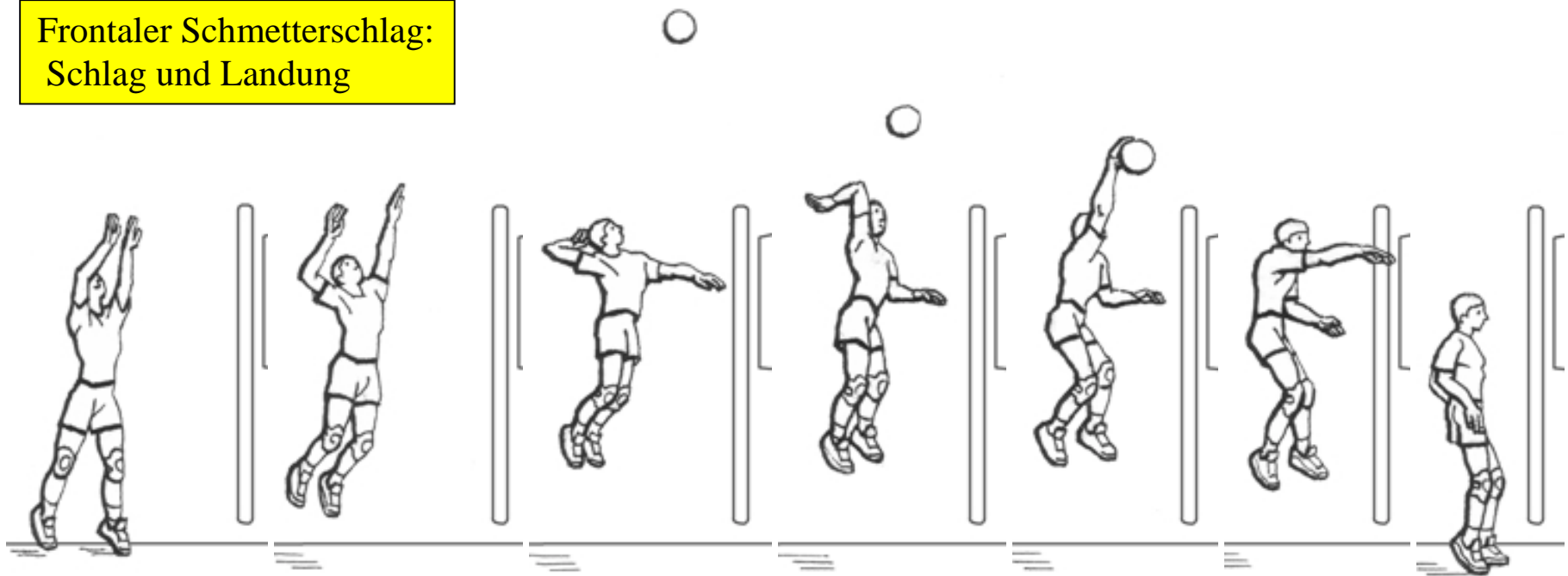


**Frontaler Schmetterschlag:  
Schlag und Landung**



**Explosiv beidbeinig  
abspringen!  
Beide Arme hochführen!  
Schulter zurück!**

**Ausholen!  
Bogenspannung!**

**Schneller Armzug!  
Hoher Ellbogen!  
Bogenspannung  
auflösen!**

**Treffpunkt: langer Arm/  
über der Schulter/ vor dem  
Körper!  
Aktiver Handgelenkeinsatz!**

**Beidbeinig  
federnd landen!**

<p><b>Absprung:</b> Explosiver beidbeiniger Absprung! Beide Arme nach oben führen! Schulter zurückdrehen!</p>	<p><b>Schlagen des Balles:</b> Mit dem Schlagarm ausholen! Auf hohen Ellbogen achten! Gegenarm absenken (Stabilität)! Bogenspannung erzeugen!</p>	<p>Ellbogen schnellkräftig nach vorne beschleunigen und Arm strecken ("Peitschenbewegung")! Bogenspannung auflösen! „Die rechte Schulter überholt die linke!“ Ball mit langem Arm und offener Hand vor dem Körper und über der Schulter treffen! Handgelenk dabei aktiv abklappen!</p>	<p><b>Nach dem Treffen des Balles:</b> Arm durchschwingen lassen! Beidbeinige federnde Landung auf den Fußballen! Füße hüftbreit auseinander! Knie und Hüfte nachgebend beugen! Sofort wieder spielbereit sein!</p>
---	---	--	---