

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!

Vorbereitung:
Aktive Grundstellung:
Vorspannung erzeugen!
Gewicht auf Fußballen,
Knie gebeugt, Schultern
vor den Knien, Arme
angewinkelt, Handflächen
nach vorne offen!

Zum Ball bewegen!
Ballnähere Schulter anheben!
Arme gestreckt zusammenführen
(schräges Spielbrett)!
Ballnahen Fuß zur Seite setzen,
Körperschwerpunkt absenken
Sicheren Stand einnehmen!
Dosierte Strecken gegen den Ball!

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!

Nach dem Ballkontakt:
Sofort wieder spielbereit sein (nicht
dargestellt)!