

# Station..... Über den Graben stemmen



## Material:

- 2 Matten im Abstand von 50 - 60 cm

## Aufgabe/ Ablauf:

- **Phase 1:** A steht in der Mitte der Matte und macht mit **links einen Schritt** nach vorne zum Mattenrand (**Orientierungsschritt**).
- **Phase 2:** A drückt sich nun möglichst kräftig vom linken Fuß ab und macht mit **rechts einen langen Schritt** auf die andere Matte (**Stemmschritt**).
- **Phase 3:** Fast gleichzeitig wird **sofort der linke Fuß vor den rechten gesetzt (Beistellschritt)** und es folgt ein möglichst kräftiger beidbeiniger Absprung nach oben.
- **Phase 4:** Im Sprung wird die **Schlagbewegung ohne Ball** ausgeführt und danach beidbeinig auf der Matte gelandet. **Anschließend läuft A zurück** und B übt den Anlauf usw.

## Tipp:

Ihr könnt die Bewegung gut durch das Sprechen von Silben unterstützen. z. B. **Am** (Orientierungsschritt) **ster** (Stemmschritt) **dam** (Beistellschritt) oder auch **Cha Cha Cha**.

