Fehlerbild 3

Fußposition in der Stoßauslage

- Der rechte Fuß ist nicht/zu wenig eingedreht: Dreh-Streck-Bewegung deutlich erschwert
- Der Fuß setzt nicht auf dem Ballen auf: kein aktives Weiterarbeiten möglich
- Rechter und linker Fuß setzen auf einer Linie auf: Keine aktive Hüftarbeit möglich

Korrekturübung

Einbeinige „Twist“-Sprünge auf Linie + Arbeiten mit Markierungen

Der Stoßer führt mehrere „Twist-Sprünge“ auf einer Linie nach hinten durch, das Schwungbein bleibt dabei knapp über dem Boden.

Zusatz

Bodenmarkierungen zur Bewusstmachung der optimalen Position der Füße

- Linie durch den Ring als Orientierungshilfe
- Grundsatz: „Rechte Ferse & linker Ballen auf einer Linie“