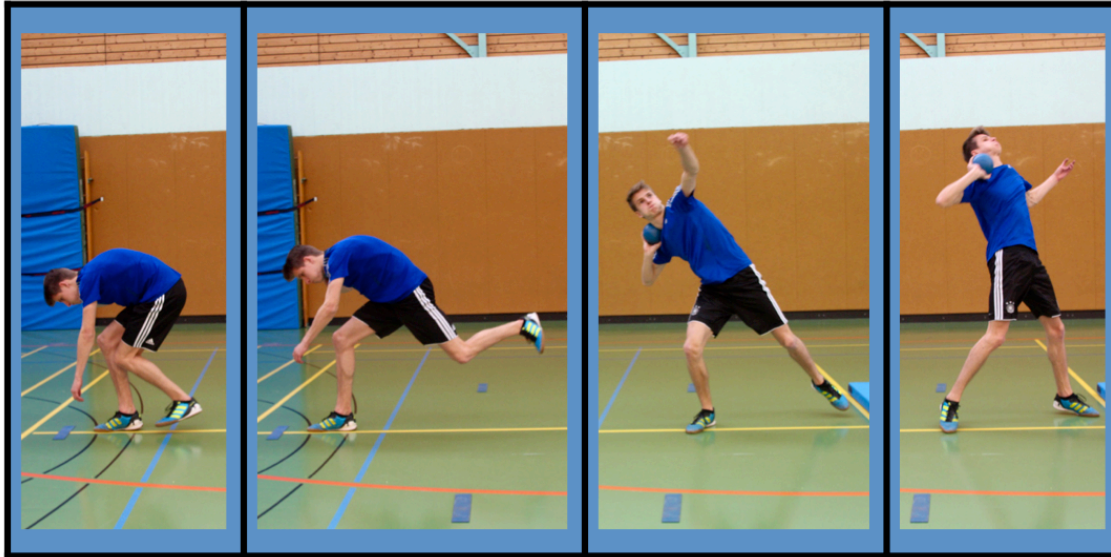
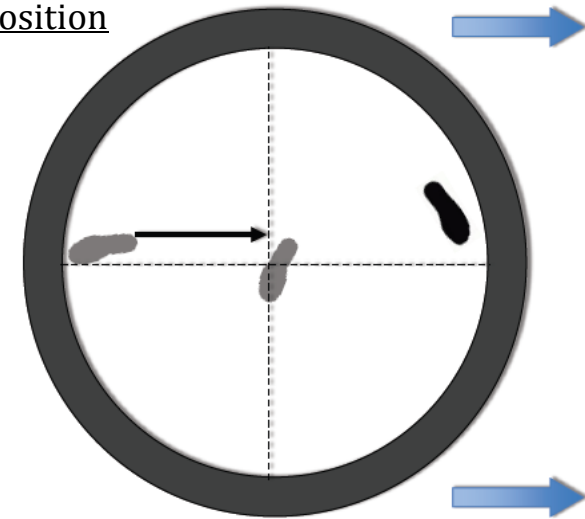


Angleiten



Fußposition



Bewegungsbeschreibung

Ausgangsposition

- Gewicht auf rechtem Bein
- Rücken zur Stoßrichtung/Knie gebeugt

Angleiten

- Flache Angleitbewegung durch aktive Streckung des rechten Beins
- Rechtes Bein hinter/in Kreismitte unter KSP
- Rechter Fuß setzt aktiv auf Ballen auf, wird eingedreht
- Linkes Bein setzt schnell zum Block
- KSP auf rechtem Druckbein
- Schulterachse geschlossen

Abstoß

- Dreh-Streck-Bewegung gegen fixierte Stemmbeinseite
Hoher Ellbogen

Korrekturhinweise

- „Tief bleiben“, „geschlossen bleiben“
- „Flach abdrücken“
- „Schnell weiterarbeiten“, „Fuß eindrehen“
- „Zum Abstoß groß machen wie ein Turm“