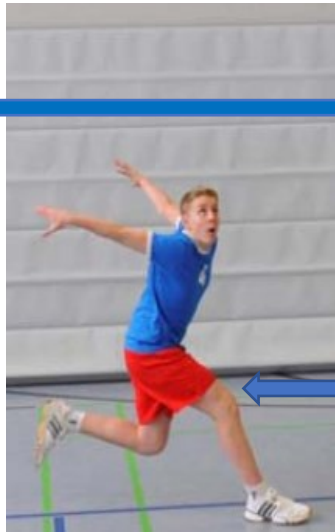


4. Doppelstunde

TB (Lösung): Volleyball - Angriffsschlag



- Kurzer Auftaktschritt auf links.
- Arme locker nach vorne schwingen.



- Langer Stemmschritt auf rechts.
- Arme gestreckt nach hinten führen.
- KSP wird dabei abgesenkt.



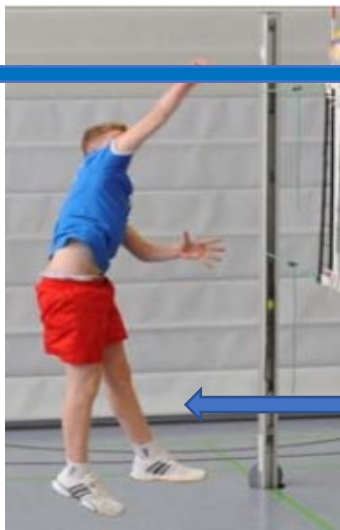
- Linkes Bein überholt rechtes Bein.
- Linker Fuß leicht eingedreht.
- KSP hinten und tief.



- Ausholbewegung mit Zurücknehmen der Schlagschulter.
- Schlaghand über Kopf.
- Körper bleibt hinter Ball.



- Auflösen der Bogenspannung.
- Einleitung der eigentlichen Schlagbewegung.



- Schlagarm annähernd gestreckt.
- Hand überlappt beim Schlag den Ball.
- Handgelenk klappt ab.