

Technikschlüssel­punkte – Sprungflatter



1. Ausgangsstellung

- Spieler in Schrittstellung, **hier*** linker Fuß vorne.
- Den Ball mit beiden Händen vor dem Körper halten.



2. Auftaktschritt

- Den linken Fuß weiter nach vorne setzen.
- Mit Setzen des linken Fußes wird der **Ballwurf nach vorne oben eingeleitet.**



3. Stemmschritt auf rechts

- Langer Stemmschritt auf rechts.
- Beidhändiger Anwurf des Balles ohne Rotation nach vorne oben.



4. Beistellschritt auf links

- Linkes Bein überholt das rechte Bein.
- **Kraftvoller Absprung nach oben.**
- Den Schwung der Arme nach oben mitnehmen.



5. Ausholbewegung des Schlagarms

- Doppelarmschwung geht über in die **Ausholbewegung mit Zurücknehmen der Schlagschulter.**
- Schlaghand über Kopf.
- Der **Körper bleibt hinter dem Ball.**



6. Hüfte und Schlagschulter nach vorne drehen

- Auflösen der **Bogenspannung**, dabei wird der hohe Ellbogen schnell und kraftvoll nach vorne gebracht.
- **Arm peitschenartig strecken.**



7. Mit fester, offener Hand den Ball schlagen

- Der Arm ist **jetzt gestreckt.**
- **Mit offener Hand vor dem Körper und über der Schulter den Ball treffen.**



8. Landung und sofort wieder spielbereit sein

- Auf den Fußballen abfedernd zu den Fersen landen.
- Weitere Schritte nach vorne.
- **Einnehmen der Spielposition.**

** Andere mögliche Schrittfolge: 1. Schrittstellung mit rechtem Fuß vorne; 2. Auftaktschritt auf links; 3. Stemmschritt auf rechts; dadurch der Anlauf dynamischer und der Absprung kraftvoller.*