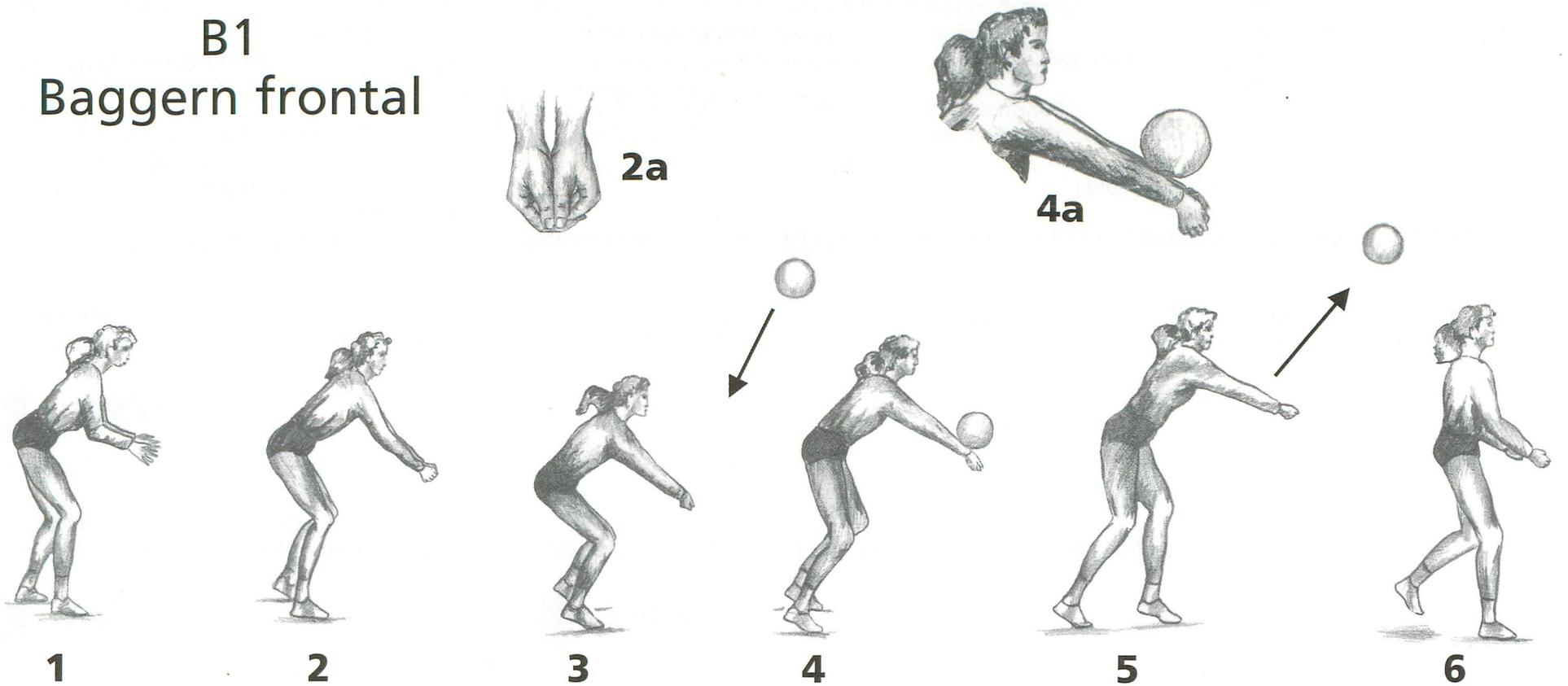


B1

Baggern frontal



1

2

3

4

5

6

**Bereitschafts-
stellung!**

**Hinter den Ball!
Sicherer Stand!
Spielbrett bilden!**

**Knie weich strecken!
Arme und Schultern
nach vorn schieben!**

**Treffpunkt
Unterarme!
Weiter strecken!**

**Sofort
spielbereit!**

- Oberkörper leicht nach vorn geneigt (1, 2).
- Arme in schulterbreite leicht angewinkelt vor dem Körper (1).
- Ball beobachten (1).
- Leichte Grätschrittstellung einnehmen und Knie leicht beugen (1, 2).
- Körpergewicht auf den Fußballen (2).

- Bewegung hinter den Ball, dabei die gestreckten Arme zusammenführen (2).
- Hände so ineinander legen, dass die Daumen nebeneinander liegen («Spielbrett bilden!») (2a).

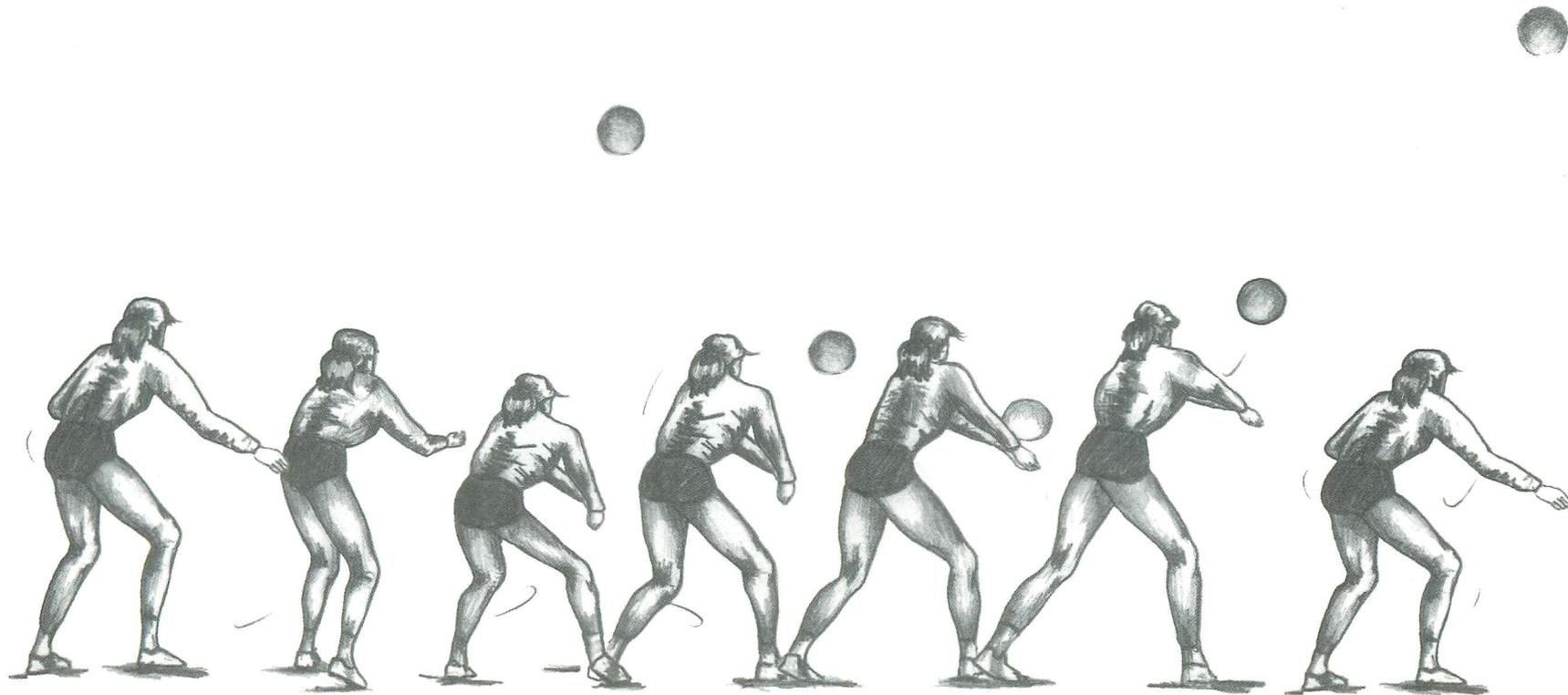
- Handgelenke etwas nach unten abklappen (3, 4a).
- Bewegung zum Ball abschließen (3).
- Knie beugen (3).
- Füße sind in Hüftbreite nahezu parallel (3).

- Knie dosiert strecken, Arme und Schultern gefühlvoll nach vorn oben schieben, Oberkörper dabei vorgebeugt lassen (4).
- Ball während der Streckbewegung mit den Unterarmen spielen (4, 4a).

- Streckung fortsetzen (5).
- Sofort wieder spielbereit sein (6).

B2

Baggern frontal



1

2

3

4

5

6

7

Bereitschaftsstellung!

**Hinter den Ball!
Sicherer Stand!
Spielbrett bilden!**

**Knie weich strecken!
Arme und Schultern
nach vorn schieben!**

**Treffpunkt
Unterarme!
Weiter strecken!**

**Sofort
spielbereit!**