

A1 Pritschen frontal



1



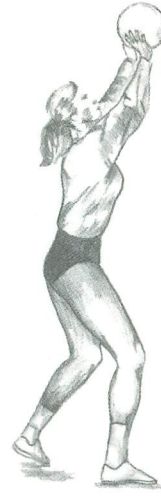
2



3



4



5



6



7



8

**Bereitschaftsstellung!
Bewegung zum Ball!**

- In der Bereitschaftsstellung Ball beobachten (1).
- Zum Ball bewegen (1-3).
- Dabei Arme anheben (2).

**Sicherer Stand!
Pritschhaltung!
Knie beugen!**

- Sicherer Stand einnehmen (Grätschschrittstellung, Knie leicht gebeugt) (3).
- Hände zur Pritschhaltung zusammenführen (3, 4a).
- Knie deutlich und Arme leicht beugen (4), dabei Handhaltung nicht verändern (4).

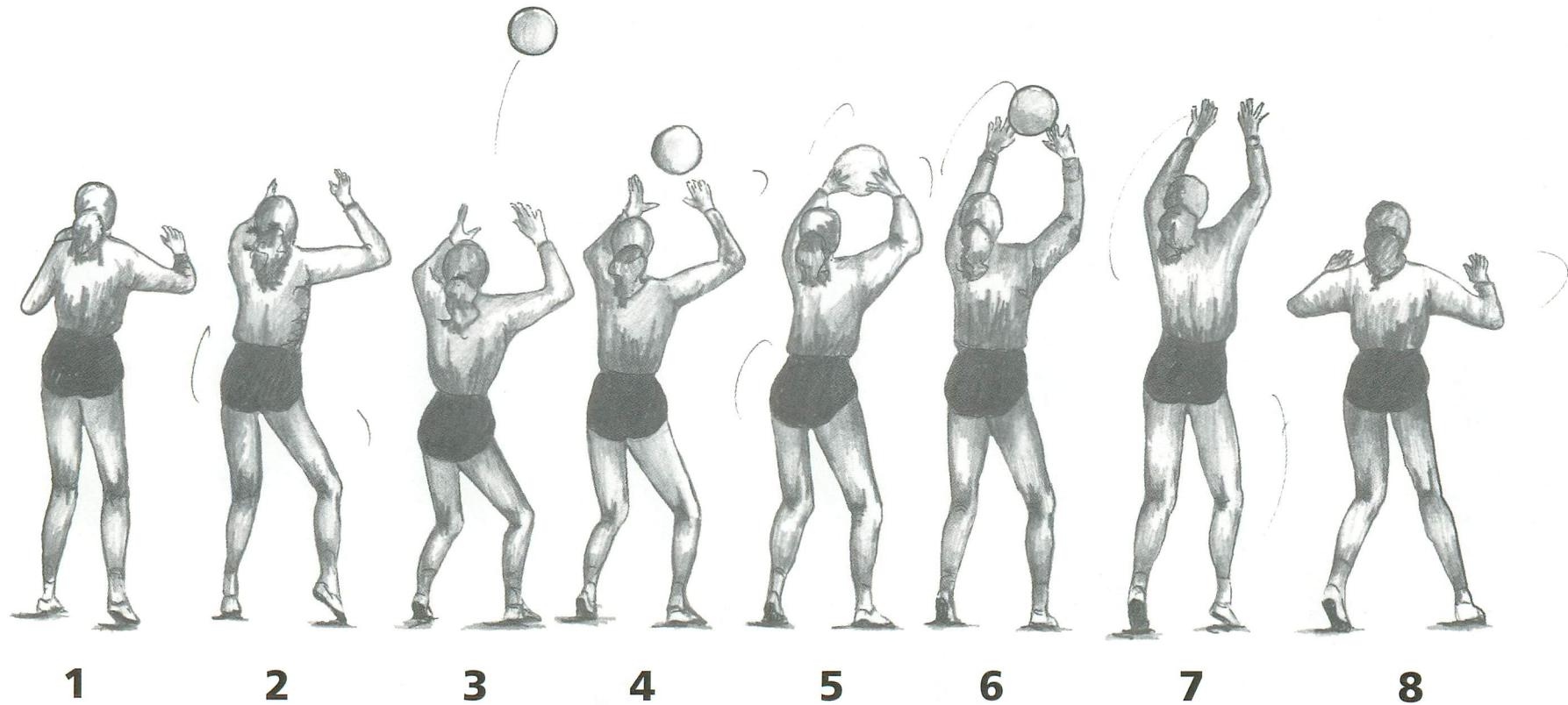
**Ganzkörperstreckung!
Finger spreizen!
Ball weich spielen!**

- Füße, Knie, Hüfte und Arme dosiert nach vorn oben gegen anfliegenden Ball strecken (Ganzkörperstreckung) (zwischen 4 und 5).
- Dabei Finger spreizen («Körbchenhaltung») und Handgelenke nach hinten abknicken (4, 5, 4a).

**Weiter strecken!
Sofort spielbereit!**

- Arme und Knie weiter strecken (6, 7).
- Beim Spielen des Balles Handgelenke nicht nach vorn abklappen (7).
- Sofort wieder spielbereit sein (8).

A2 Pritschen frontal



1
Bereitschaftsstellung!
Bewegung zum Ball!

2
Sicherer Stand!
Pritschhaltung!
Knie beugen!

3
Ganzkörperstreckung!
Finger spreizen!
Ball weich spielen!

4
Weiter
strecken!

5
Sofort
spielbereit!