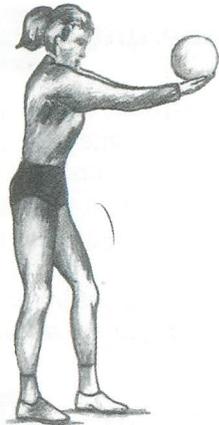


F1

Aufschlag von unten



1

Konzentrieren!

- Ball mit beiden Händen vor dem Körper halten (1).
- Leichte Schrittstellung, linkes Bein vorn (1).
- Konzentrieren.



2

Knie und Hüfte beugen!

- Knie und Hüfte beugen, dabei rechte Hand vom Ball lösen (2).



3

Ausholen!

- Ball in Verlängerung der rechten Körperseite halten (3).
- Rechten Arm («Schlagarm») nach hinten führen (3).



4

Armschwung nach vorn!

- Anschließend nach vorn gegen den Ball schwingen (4).
- Dabei Körpergewicht nach vorn verlagern (4, 5).
- Kurz vor dem Treffen des Balles, mit der linken Hand den Ball ganz leicht anwerfen (4).



5

Treffpunkt: rechte Körperseite! Langer Arm!

- Ball in Verlängerung der rechten Körperseite mit nahezu gestrecktem Arm treffen (5).
- Dabei den Ball mit den Handballen und dem nach innen gelegten Daumen schlagen (5, 5a).
- Handgelenk bleibt steif (5).

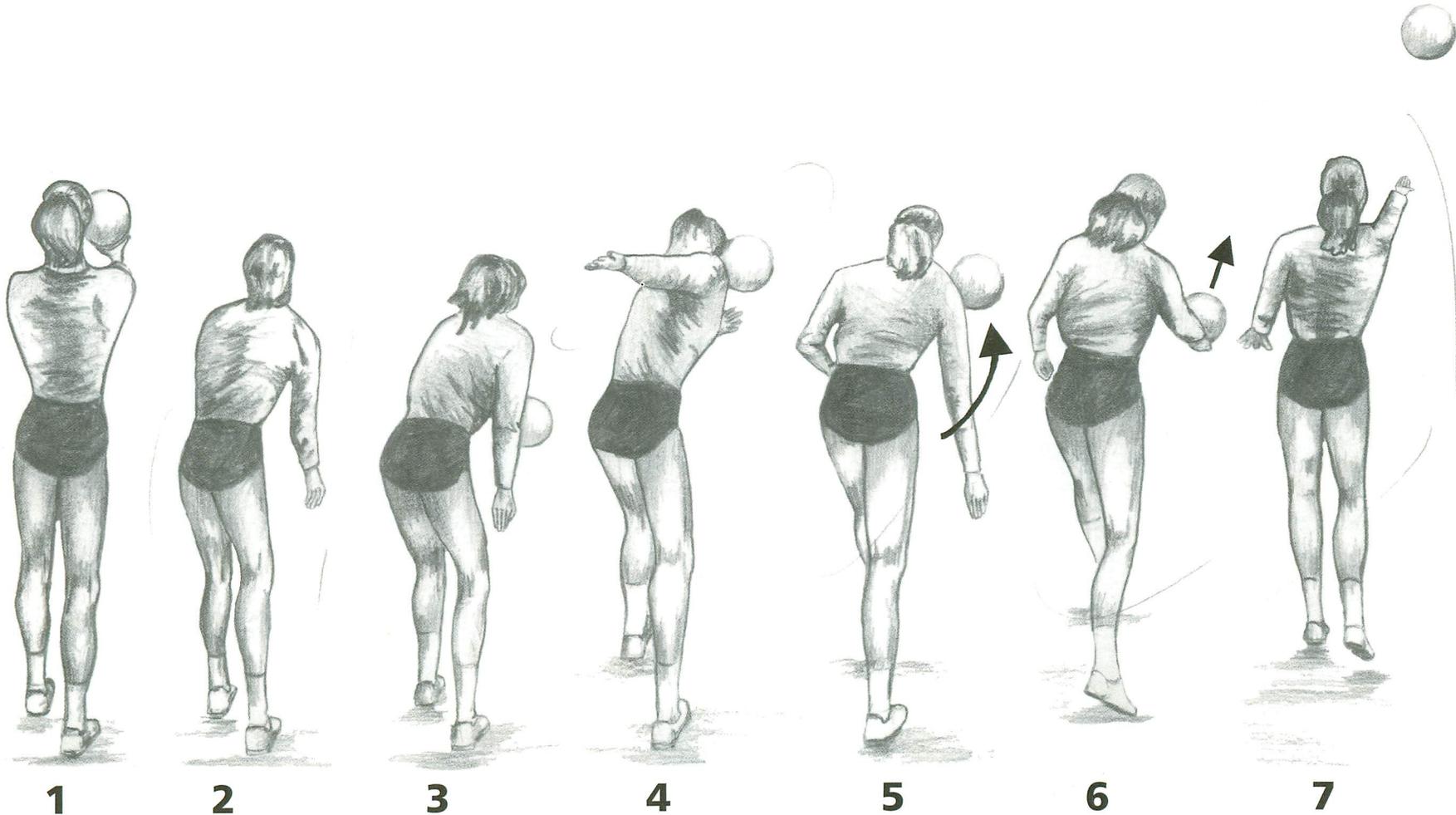


6

Ins Feld laufen! Ball und Gegner beobachten!

- Schlagarm ausschwingen lassen, sofort ins Feld laufen (6).
- Ball und Gegner beobachten.

F2 Aufschlag von unten



1
Konzentrieren!

2
Knie und
Hüfte
beugen!

3
Ausholen!

4
Armschwung
nach vorn!

5
6
Treffpunkt: rechte
Körperseite!
Langer Arm!

7
Ins Feld laufen!
Ball und Gegner
beobachten!