



Konzentrationsphase: Ritual, d.h. gleicher Ablauf einüben



Ballaufwurf: absolut zentral, fein und exakt, Blick auf den Ball gerichtet.



Absprung: Doppelbeinig, explosiv tief aus den Knien, Blick auf den Ball



Aufbau Spannphase: Durch Streckung des Nichtschalgarms maximale Körperstreckung,



Maxiamle Spannphase: (-Position, Beginn Entladung



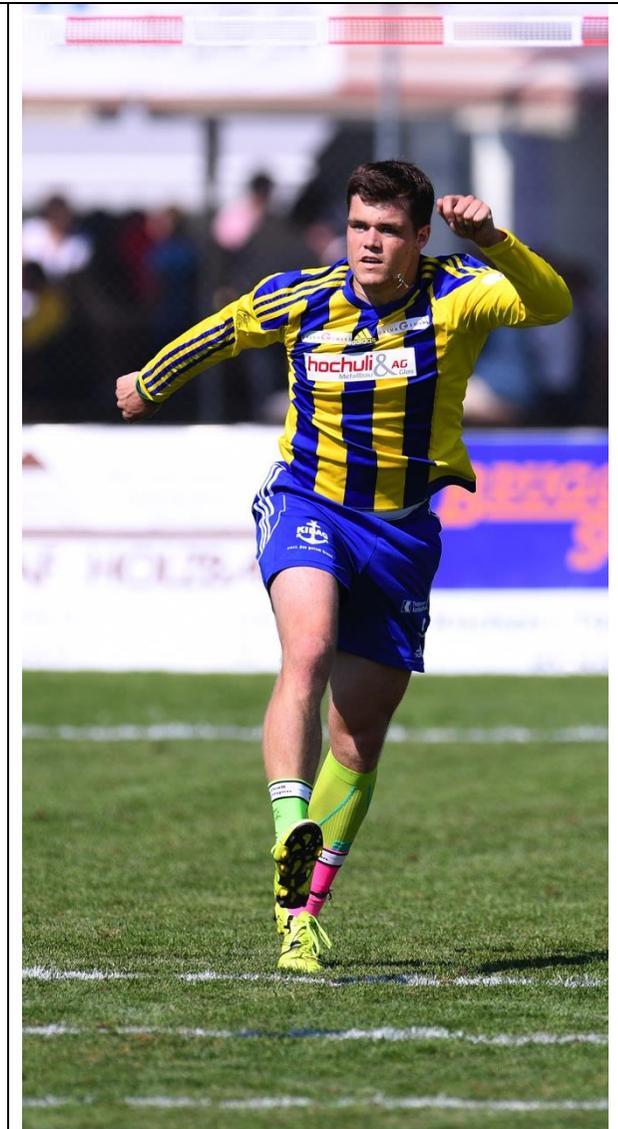
Entladung: der Kette → Hüfte → Schulter → Unterarm → Handgelenk



Schlag: I-Position, Treffpunkt Ball je nach Schalgtechnik, Kernschlag, Hammerschlag, Unterschnitt, etc.



Schlussphase:)-Position, Schlag beenden, sanfte Entspannung



Landung: 1. Berührung hinter der 3-Meter Linie, Auslaufen.