

Theorie - 1	<b>WACKLER zum Arm</b> Ausfallschritt	
-------------	--	--

### Übungsziele:

1. Wackler mit Ausfallschritt nach 3 Schritten

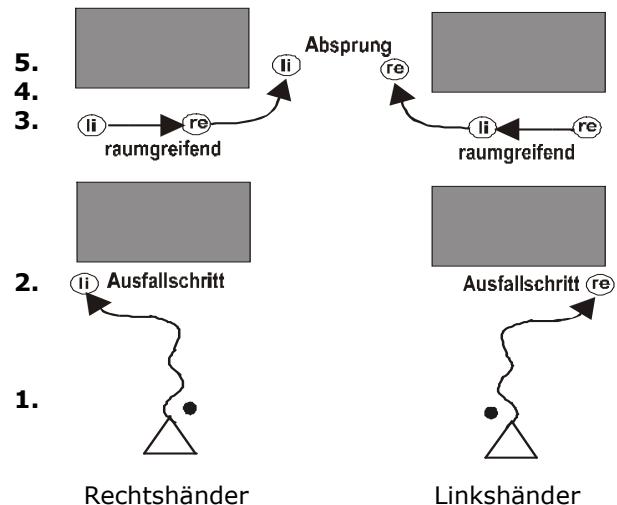
### Übungsbeschreibung (RH):

1. Langsames Heranprellen an die Matte
2. Ausfallschritt nach li / re (Federwirkung durch leichtes Beugen des Beines im Knie aufbauen)
3. Explosives, raumgreifendes Abdrücken, mit dem gebeugten li Bein mit Sprung auf das re Bein (parallel zur Matte)
  - gleichzeitige Drehung des Oberkörpers nach rechts, damit der Körper zwischen Ball und Gegner kommt.
  - gleichzeitig mit dem linken Arm eine mögliche Kontaktaufnahme des Gegners durch Wegdrücken der gegnerischen Arme verhindern.
4. Raumgreifender, diagonaler Schritt mit dem linken Bein um die Matte herum nach vorne ausführen
5. Absprung nach vorne oben mit dem linken Bein

### Materialbedarf:

- ca. 6 - 12 Matten
- für jeden Spieler einen Ball

### Übungsablauf:



### Korrekturen - 1:

- Unbedingt den Tempowechsel zwischen Heranprellen und Ausfallschritt beachten
- Bewusst die Körperfrehung (→ Sicherung des Balles) und das „Abwehren“ der gegnerischen Arme ansprechen

### Korrekturen - 2:

- den **zweiten Schritt raumgreifend** ausführen
- **explosiv** den Absprung nach vorne oben ausführen
- beim Wackler **gegen die Wurfarmseite** unbedingt den Ball beim zweiten Schritt **in die andere Hand** wechseln – beim 3. Schritt wieder zurück wechseln

### Theorie - 2

### WACKLER zum Arm

### Sprung in die parallele Grundposition

### Übungsziele:

1. Wackler nach 3 Schritten mit Sprung in die parallele Grundposition

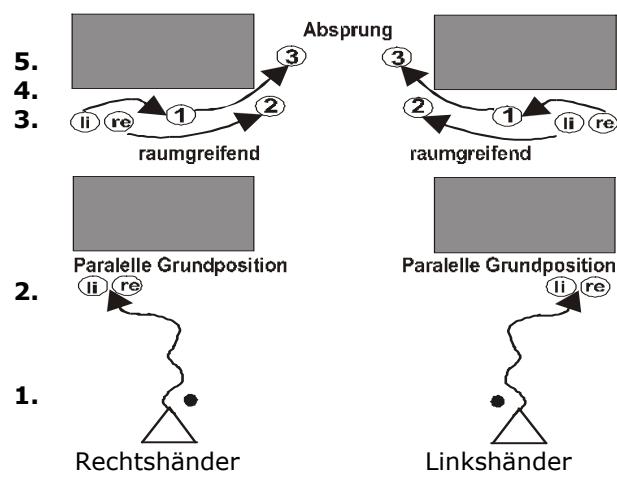
### Übungsbeschreibung (RH):

1. Langsames Heranprellen an die Matte
2. Beidbeiniges Einspringen nach leicht links, dabei eine Federwirkung durch leichtes Beugen des Beines im Knie aufbauen
3. Explosives Abdrücken des linken Beines mit anschließendem großen Schritt (1)
  - gleichzeitige Drehung des Oberkörpers nach rechts → Körper zwischen Ball und Gegner.
  - gleichzeitig mit dem linken Arm eine mögliche Kontaktaufnahme des Gegners durch Wegdrücken der gegnerischen Arme verhindern.
4. Raumgreifender, seitlicher Schritt mit dem rechten Bein an die Ecke der Matte (2)
5. Großer diagonaler Schritt nach vorne um die Matte und anschließendem Absprung mit links (3)

### Materialbedarf:

- ca. 6 - 12 Matten
- für jeden Spieler einen Ball

### Übungsablauf:



### Korrekturen - 1:

- Unbedingt den **Tempowechsel** zwischen Heranprellen und dem ersten Schritt **beachten**
- linkes Bein für RH // → rechtes Bein für LH
- **1. Schritt** mit dem linken Bein mit gleichzeitiger Körperfrehung (1 → Sicherung des Balles)

### Korrekturen - 2:

- den **2. Schritt raumgreifend** ausführen
- den **3. Schritt diagonal** nach vorne ausführen
- beim Wackler **gegen die Wurfarmseite** unbedingt den Ball beim Einspringen in die andere Hand wechseln – beim 3. Schritt wieder zurückwechseln
- Den **Oberkörper zur Täuschseite abknicken**