

Theorie - 1	WACKLER zum Arm	
	Ausfallschritt	

Übungsziele:

1. Wackler mit Ausfallschritt nach 3 Schritten

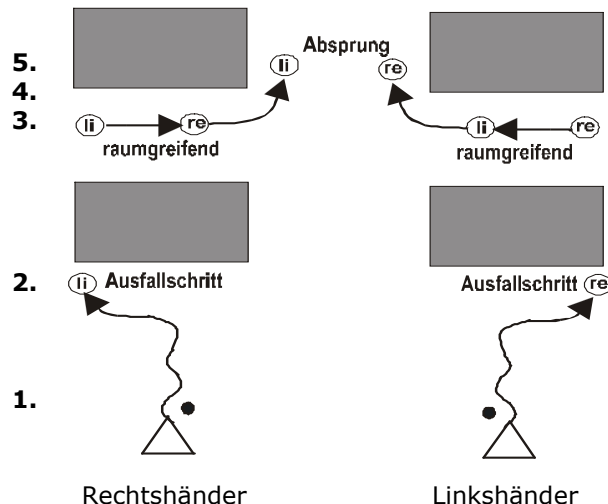
Übungsbeschreibung (RH):

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 Körperdrehung (→ 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

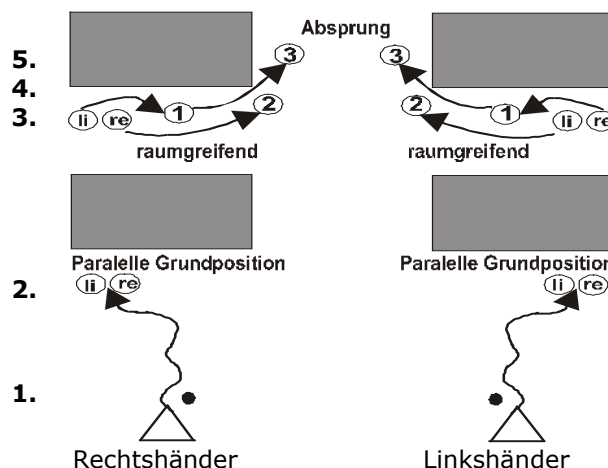
Übungsbeschreibung (RH):

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 anschließend 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 Körperdrehung (**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**