



## Volleyball

### Angriffsschlag (Schmetterern)

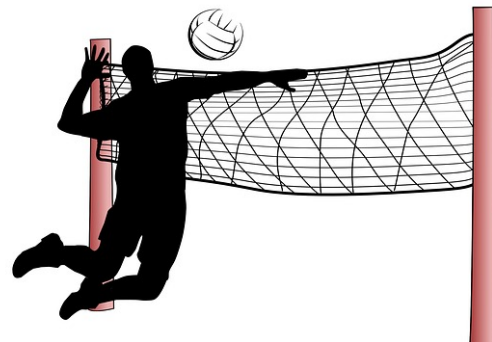
#### Bewegungsbeschreibung

##### Ausgangsstellung und Orientierungsschritt

- Stabiler Stand, rechter Fuß leicht vorne, Arme locker neben dem Körper.
- Orientierungsschritt mit dem linken Fuß bei gleichzeitigem Vorführen beider Arme.

##### Stemmschritt

- Raumgreifender Schritt auf rechts.
- Körperschwerpunkt wird abgesenkt.
- Einstemmen der rechten Ferse und Rückführen beider Arme.



##### Beistellschritt

- Kurzer Beistellschritt auf links und Einleiten der Ausholbewegung durch die Arme.

##### Ausholbewegung des Schlagarms mit anschließendem Angriffsschlag

- **Ausholbewegung des Schlagarms**
  - Doppelarmschwung geht über in die Ausholbewegung, mit Zurücknehmen des Ellenbogens nach hinten oben.
  - Schlaghand über Kopf, Handrücken zum Kopf, Finger zeigen nach vorne.
  - Der Körper bleibt hinter dem Ball.
- **Hüfte und Schlagschulter nach vorne drehen**
  - Auflösen der Verwirrung bzw. der Bogenspannung.
  - Schlagarm dicht am Kopf vorbeiführen, Schulter oben.
- **Mit fester, offener Hand den Ball schlagen**
  - Der Arm ist annähernd gestreckt.
  - Die Hand überlappt beim Schlag den Ball.
  - Beim Schlag das Handgelenk aktiv abklappen.

##### Landung

- Auf den Fußballen, abfedernd zu den Fersen.
- Danach wieder Einnehmen der Spielposition.

Hier klicken

[\*\*BILD Bewegungsablauf\*\*](#)