



Volleyball

Der Aufschlag

Aufschlag von unten

Bewegungsbeschreibung

- Beine leichte Grätschschrittstellung (Rechtshänder linker Fuß vorne).
- Oberkörper leicht gebeugt.
- Schlagarm gestreckt.
- Schlagarm gerade nach hinten führen, Hand leicht gewölbt.
- Finger geschlossen, Ball leicht anwerfen.
- Ball etwa in Hüfthöhe bei leichter Körpervorlage, mit nahezu gestrecktem Arm treffen. Handgelenk bleibt steif.
- Körper richtet sich weiter auf.
- Körperlast auf vorderem Fuß.
- Schlagarm ausschwingen lassen und sofort in das Feld laufen

Aufschlag von oben

Bewegungsbeschreibung

- Schrittstellung, linker Fuß vorn
- Ball über die Schlagarmschulter anwerfen (dabei eventuell einen Schritt nach vorne machen), Körpergewicht ist auf dem hinteren Fuß
- Rechte Schulter und gebeugten rechten Ellbogen nach hinten führen, auf hohen Ellbogen achten
- Hüfte und rechte Schulter nach vorn drehen, Körpergewicht nach vorn verlagern, Bogenspannung erzeugen
- Ellbogen schnellkräftig strecken („Peitschenbewegung“) und gegen den Ball schlagen
- Ball über dem Kopf mit nahezu gestrecktem Arm und offener Hand treffen
- Ball überdachen und im Handgelenk aktiv nachklappen
- Sofort ins Feld laufen



Hier klicken [**BILD Bewegungsablauf**](#)