



Volleyball

Das untere Zuspiel (Baggern)

Bewegungsbeschreibung

Bereitschaftshaltung

- Hüfte und Knie sind gebeugt.
- Das Körpergewicht befindet sich auf den Fußballen.
- Die Arme sind angewinkelt.

Sich bewegen, um in die Spielposition zu gelangen

- Sich dem Zielpunkt zuwenden.
- Knie stärker beugen.
- Arme parallel strecken und zum „Spielbrett“ zusammenführen.
- Die Hände sind ineinander gelegt

Weiche Ballannahme in Richtung Zielpunkt

- Schultern und Arme nach vorne oben schieben.
- Ball mit den Enden der Unterarme spielen.

Spielen des Balles

- Den Ball zentral vor dem Körper treffen, indem das „Spielbrett“ dem Ball entgegen geht.
- Dosierte Beinstreckung nach vorne oben.

Körperspannung nach Abspiel halten

- Arme bleiben fixiert und geschlossen.
- Körperstreckung nach vorne oben fortsetzen.



Hier klicken:

[**BILD Bewegungsablauf**](#)