Aufgabenblock 7. Woche 19.-25.11.

- Angriff: aus 3 mach 1 -

(bitte bis 02.12. an rosseck@sc-potsdam.de oder per WhatsApp an 0162/2470255)

Hinweise:

- einige Übungen benötigen einen Partner
- bei unzureichendem Platz in der Wohnung bitte nach draußen gehen
- bitte unbedingt die Ausführungshinweise aus dem Video beachten
- regelmäßig üben

1. Armzug (Robin Hood)

- 1.1. Ballmagnet
  - Vierfüßlerstand (kniend) Ball bei fast maximaler Armstreckung vor die Schlagschulter legen
  - durch schnelles Handauflegen ins Prellen versetzen
- 1.2. Schlagschleife
  - mit der linken Körperhälfte auf einen Stuhl setzen
  - aufziehen, sodass sich die die rechte Schulter um die Lehne schmiegt
  - Tennisball mit einer lockeren Bewegung zum Partner oder an die Wand werfen

2. Anlauf zum Glück

- 2.1. lang, flach und schnell
  - Ca. 1,5 Meter vor einer Erhöhung oder einer Hürde knien
  - das Knie des starken Beins berührt den Boden
  - aus der Position in den Stemmschritt übergehen und auf oder über die Erhöhung springen
- 2.2. Aufschwung
  - Ca. 30 cm vor der Erhöhung stehen
  - Partner steht hinter euch mit Handflächen nach unten (Höhe vorher testen)
  - vor dem Absprung locker in die Hände des Partners einklatschen und auf oder über die Erhöhung springen
- 2.3. kompletten Anlaufrhythmus ausführen und Filmen lassen (Selbstkontrolle)

3. Finde das richtige Timing

- am höchsten Punkt
  - Ball anwerfen und am höchsten Punkt fangen (Variante 2: Tippen)
  - füge den Stemmschritt oder gar alle 3 Schritte hinzu
- Tennisballfangen
  - werfe dir einen Tennisball vor die Schlagschulter und probiere ihn zu fangen
  - sauberer und lockerer Armzug

Name: _____