



Beobachtungsmerkmale

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- **Schulterbreiter und paralleler Stand mit aufrechter Körperhaltung**
- **Arme sind angewinkelt auf Schulterhöhe mit gespreizten Fingern und Ellbogen nach außen**
- **Handinnenflächen hinter dem Ball, Fingerspitzen zeigen zueinander, Ellbogen auf Schulterhöhe**
- **Blick in Passrichtung**
- **Abklappen der Hände nach außen am Ende des Ausstoßes**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- **Schulterbreiter Stand oder Schrittstellung mit aufrechter Körperhaltung**
- **Schnellkräftige Armstreckung nach vorn-oben**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- **Individuell festgelegte Ausgangsposition**
- **Explosiver Ausstoß aus gebeugten Knien und Armen (Ganzkörperstreckung)**
- **Füße halten Bodenkontakt**