




3

Lernstufen - Check

Ausgangsposition		Vorbereitungsphase		Hauptphase		Endphase	
							
	Check ✓		Check ✓		Check ✓		Check ✓
Start in der Schrittstellung oder in der schulterbreiten, parallelen Fußstellung mit Fußspitzen in Stoßrichtung.		Leichtes Beugen der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke mit Blick nach vorn-oben in Stoßrichtung.		schnellkräftiges Strecken der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke mit leichter Gewichtsverlagerung nach vorn-oben.		Nachzielen der gestreckten Arme in Stoßrichtung.	
Medizinball wird mit angewinkelten Armen vor der Brust in den Händen gehalten.				Der hintere Fuß hat durchgehend Bodenkontakt.		Rückverlagerung des Körpergewichts in den sicheren Stand.	
Handinnenflächen hinter dem Ball, Finger sind gespreizt und zeigen aufeinander zu.				Explosive Ausstoßbewegung der Arme nach vorn-oben.		Verlassen der Stoßanlage nach hinten.	
Ellenbogen befinden sich hinter dem Medizinball, auf Schulterhöhe.				Abklappen der Hände am Ende des Ausstoßens.			
				Ausstoßwinkel zwischen 30° und 45°			