

III.B.8

Volleyball

Auf die Drehung kommt es an – der Seitarm-aufschlag im Volleyball

Stephan Haag, Meerbusch

Fotos: Thomas Oberländer, Neuss



© RAABE 2021

© Nikada/E+/Gettyimages

Mit Hilfe dieser Technik kann ein Aufschlag im Volleyball ausgeführt werden, der das erste Ziel, den Ball über das Netz zu befördern, erweitert. Den Schülern und Schülerinnen ist es mit dem Seitarmaufschlag möglich, den Ball – im Gegensatz zum regulären unteren Aufschlag – härter und mit ersten Flatterelementen zu spielen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen: 5–7, Anfänger/Fortgeschrittene

Dauer: 1 Unterrichtsstunde

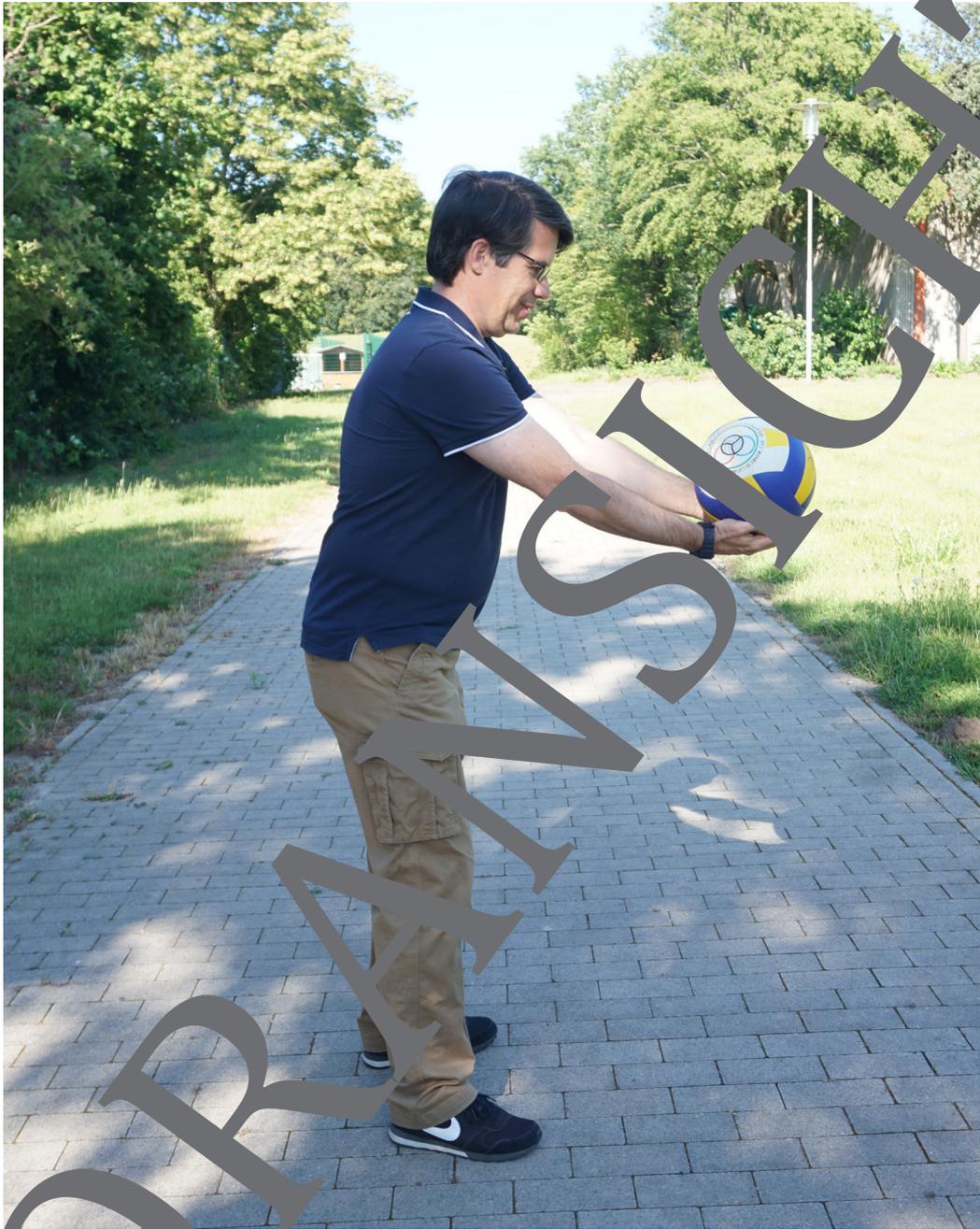
Kompetenzen: Erlernen der Technik des Seitarmaufschlags im Volleyball

Thematische Bereiche: Ballspiele, Volleyball, Aufschlag von unten

Medien: Fotos, Bewegungsbeschreibungen

Die Ausgangsstellung

M 1



- Oberkörper und Knie sind leicht gebeugt.
- Die Fußstellung ist parallel.
- Das Gewicht ist größtenteils auf dem hinteren Fuß.

M 4

Der Treffmoment



- Den Ball mit der Faust treffen.
- Blick zum Ball halten.
- Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß einleiten.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de