

Prinzipien und Leitbilder der Beinarbeit – Holger Hasse

Übung „Fliegen Treten“

- Start mit Splitstep + erster Schritt in Laufrichtung
 - Direkt
 - Überkreuzen
- ➔ Im Rhythmus 2-1 (nicht 2 mal starten!), Armbewegung nicht vergessen, Prinzip „Schläger vor Beine“, kurze Bodenkontaktzeit erreichen
 - Mit Anzeigen durch Klatschen
- ➔ Für besseren Timing und Reaktionsvermögen
Tipp: Klatschen mit großer Armbewegung anzeigen (langsamen Zusammenführen der Hände) um Ballflug bzw. Treffpunkt des Gegners zu simulieren

Prinzip „Schläger vor Beine“ anhand von Diven

- Vorübung: „Hintern zeigen“
 - Splitstep + Körperdrehung mit Sprung in die Hocke, beide Hände berühren den Boden
Explosive Rückkehr aus der Ecke
- Technik Diven
 - Prinzip „Schläger vor Beine“, Diven ist nur Konsequenz aus diesem Bewegungsbild, muss aber nicht entstehen
 - Kinetische Kette nutzen: Hand, Ellbogen und Schulter bewegen sich zuerst, dann folgt eine schnelle Hüftdrehung (Streckung wichtig), Schläger vor Bodenkontakt loslassen und beim Aufrichten wieder mitnehmen
Tipp: Auf der Rückhandseite anfangen, da hier die natürliche Reichweite nicht so groß ist; Hüftdrehung entsteht automatisch
Tiefer Körperschwerpunkt ist wichtig um Fallhöhe gering zu halten.

Starttiming

- Idee: es soll erst gestartet werden, wenn Flugrichtung des Balles zu erkennen ist.
Hintergrund: Viele Europäer starten zu früh oder sind zu hektisch oder angespannt.
- Der Zuwurf in eine Vorderfeldecke soll angetäuscht und nur hin und wieder wirklich geworfen werden
 - Zuwurf mit je einem Ball in den Händen, wovon einer angetäuscht und der andere geworfen wird
 - Zuspiel als Multifeeding und ab und zu einen Ball fallen lassen
- ➔ Der Spieler sollte erst starten, wenn der Ball fliegt und sich nicht von Körperbewegungen täuschen lassen. Immer wieder eine entspannte Körperhaltung einnehmen.