

FOTOS: ANDREAS GONSETH



Dribbling

Dribbling bedeutet kurzes und schnelles Beinheben mit aktiver Fussgelenksarbeit. Der Fuss wird schnell und aktiv wechselseitig angehoben, bis die Fussspitze den Boden noch knapp berührt. Die Ferse wird dabei immer wieder auf dem Boden abgesetzt. Die Fussgelenksarbeit wird beim Dribbling kräftig durch die Armarbeit unterstützt. Die Arme sind dabei im Ellbogengelenk rund 90 Grad angewinkelt. Hinten wird der Oberarm etwa bis in die Waagrechte hoch geführt, vorne zeigt er etwa in einem 45-Grad-Winkel nach unten. Mit dem das Dribbling wird eine leichte Vorwärtsbewegung ausgeführt.

Zu beachten: Aufrechte Haltung mit stabilem Rumpf; kein Einknicken im Rumpf; Blick geradeaus; kräftige und aktive Armarbeit; schnelle Bewegungsausführung.

Dribbling mit Varianten

Das Dribbling kann in unterschiedlichen Variationen ausgeführt werden. Die Arme seitwärts oder in Hochhalte (möglichst lang machen) verstärken das Augenmerk auf eine stabile Hüfte und einen hohen Körperschwerpunkt. Die Arme verschränkt über dem Kopf verhindern den Blick nach unten und dadurch ein Einknicken im Rumpf. Das Dribbling ist eine effiziente Übung und gehört zur Grundschrift im Techniktraining. Versuchen Sie immer, eine «stolze Haltung» einzunehmen.

Hopserhüpfen

Abwechslungsweise Hopserhüpfen mit kräftiger Unterstützung durch die Armbewegung. Abrollen über die Ferse mit kräftigem Abstoß aus dem Fussgelenk und möglichst hoher und langer Flugphase.

Zu beachten: Hochhalten der Hüfte; Blick geradeaus; kräftiger Fussabdruck; Körper gestreckt halten.



Anfersen

Wechselseitiges Anfersen der Füße ans Gesäss mit Unterstützung durch die Armbewegung. Der aufsetzende Fuss sollte auf dem Vorfuss auf dem Boden aufreffen.

Zu beachten: Hochhalten der Hüfte; Blick geradeaus; möglichst schnelle Bewegungsausführung.



«Pinguin»

«Pinguin-Gang» mit gestreckten Beinen. Starker und möglichst kurzer Abdruck aus dem Mittelfuss und den Fussgelenken. Die Beine bleiben praktisch gestreckt, und die Ferse berührt den Boden nicht.

Zu beachten: Kein Einknicken im Rumpf; Blick geradeaus; kraftvoller Abstoß aus den Füßen.



Skipping

Aktives Hocheben des Knies vorne, bis der Oberschenkel in der Waagrechten ist. Kräftiger Fussabdruck (Abstoßphase) mit gestrecktem und gespanntem Körper. Aktive Unterstützung der Bewegung mit den Armen.

Zu beachten: Hochhalten der Hüfte; Blick geradeaus; kräftiger Fussabdruck.



Skipping-Variation

Skipping mit Ausfallbewegung: normale Skippingbewegung. Beim dritten Hochheben des einen Beines wird das Bein nach vorne ausgeschwungen. Aktives Hochhalten des Schwerpunktes und möglichst raumgreifender Schritt. Das ausschwingende Bein trifft dann von vorne unter dem Körperschwerpunkt wieder mit dem Fuss auf dem Boden auf. Nach dem Aufsetzen des Schwungbeines wieder normale Skippingbewegung und beim dritten Hochheben des anderen Beines Ausschwingen auf die andere Seite.

Zu beachten: Hochhalten der Hüfte; Blick geradeaus; kräftiger Fussabdruck; raumgreifendes Ausschwingen nach vorne.

Zugbewegung

Das gestreckte Bein zieht von vorne oben nach unten unter den Körper, der Fussabstoß erfolgt dadurch nach hinten mit daraus folgender Vorwärtsbewegung. Kräftiger Abstoß aus dem Fussgelenk und aktive Unterstützung der Bewegung durch die Arme. Oberkörper möglichst gerade halten.

Zu beachten: Kein Einknicken in der Hüfte; Körperspannung bewahren; Beine bleiben gestreckt; Fuss trifft genau unter dem Körperschwerpunkt auf dem Boden auf, und der Abstoß erfolgt gegen hinten.

