

7.2.3 Unteres Zuspiel: Manchette

Mit der Manchette (auch «Bagger» genannt) werden tiefe und scharfe Bälle abgewehrt, die nicht mehr mit dem Pass angenommen werden können.

Wir lernen die Manchette für tiefe Bälle.

Statue: Zu zweit: 1 S ist die «Statue» und lässt sich von der Partnerin in die richtige Manchetten-Position bringen. Stimmt die Arm-, Oberkörper- und Beinhaltung?

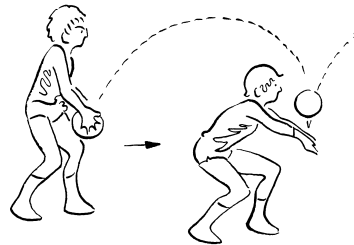
- Die Bewegungsvorstellung durch Beschreibung, eine Videosequenz oder Bilder verbessern.



→ Korrekte Ausgangsposition und Arm- /Handhaltung: Vgl. Bro 5/4, S. 53

Ball auf die Unterarme fallen lassen: Die S werfen den Ball von unten nach oben ca. 2 m in die Höhe, gehen in eine tiefe Körperstellung und lassen den Ball auf den vorderen Teil der gestreckten Unterarme fallen. Vor dem Ballkontakt die Hände zusammenführen (Daumen parallel) und die Handgelenke leicht nach unten klappen.

- Den Ball ungenau hochwerfen, sich zum Ball verschieben und ihn auf die Unterarme fallen lassen.



Ball mit Manchette hochspielen: Die S werfen sich den Ball beidhändig senkrecht auf, gehen in die Knie, strecken sich dem Ball entgegen und spielen ihn mit gestreckten Armen an die Wand.

- Wem gelingt es, den von der Wand zurückprallenden Ball 10-mal hintereinander zu fangen?
- Nach jedem Hochspielen führen die S eine Zusatzaufgabe aus: Hinter dem Rücken in die Hände klatschen, mit beiden Händen den Boden berühren, eine bestimmte Linie am Boden berühren...
- Die S spielen den Ball mit der Manchette fortgesetzt (ohne Bodenkontakt) an die Wand.
- Die S jonglieren den Ball fortgesetzt auf den Unterarmen und führen dazu eine Aufgabe aus: Sie bewegen sich von einer Wand zur anderen, sie drehen sich um die Körperlängsachse, sie setzen sich hin und stehen wieder auf...



→ Schmerzende Unterarme: Den Ball aus kurzer Distanz halbhoch zuspielen bzw. zurückspielen. Tennis mit langen Ärmeln tragen. Übungen nur kurz ausführen oder einen Softball verwenden.

Manchette zum Partner: A und B stehen 3–4 m weit auseinander. A wirft den Ball beidhändig von unten nach oben in halbhoher Bogen zu B. B steht in der Ausgangsposition, streckt sich kurz vor der Ballberührung dem Ball entgegen und spielt den Ball mit Manchette zu A zurück. Rollentausch nach 5 gelungenen Versuchen von B.

- 1 S beobachtet beim Lernpartner ein Bewegungsmerkmal (vgl. S. 53 unten) und gibt ihm dann die Rückmeldung «erfüllt/nicht erfüllt».
- Lernhilfe für die Beinstreckung: auf eine Langbank sitzen und im Aufstehen den zugeworfenen Ball mit ruhig gehaltenen, gestreckten Armen zurückspielen.
- Lernhilfe bei zu hoch geführten Armen: einen Softball zwischen Armen und Oberkörper einklemmen.

