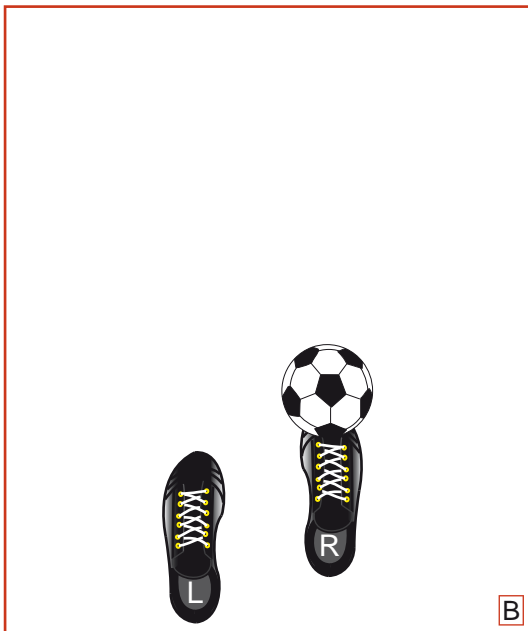
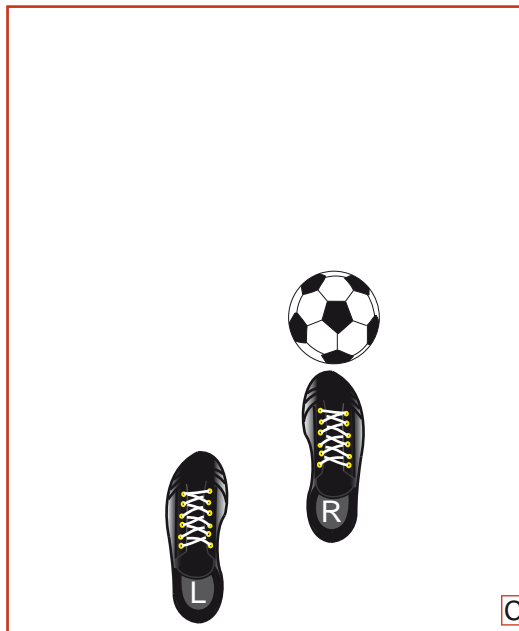


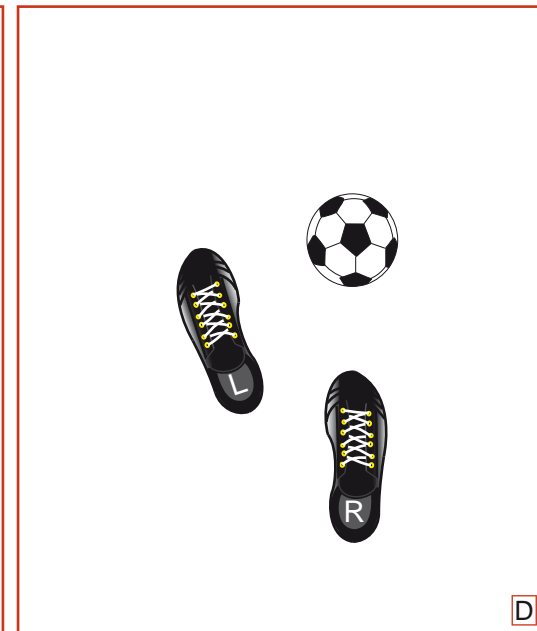
A



B



C



D

A - C Der Ball rollt in Laufrichtung!

D Der linke Fuß wird leicht seitlich neben dem Ball aufgesetzt



E



F

Mit dem rechten Fuß kurz auf den Ball tippen. Der Oberkörper dreht sich in der Luft

Ziehe den Ball mit dem linken Fuß in die Laufrichtung



G

Die Landung erfolgt mit dem rechten Fuß.



H

Der Bewegungsablauf soll flüssig sein.