



Wir kombinieren Level 3 und Level 2 und starten mit dem Kick nach außen ...



A

Das rechte Knie wird nach innen gedreht, die Fußspitze folgt der Bewegung und der Ball rollt ohne Berührung weiter!



Mit dem Oberkörper und dem rechten Bein schön locker bleiben. Das Bein wird leicht angewinkelt.

B

Anschließend erfolgt die zweite leichte Berührung des Balles mit dem Außenrist, der Ball wird weiter nach außen getrieben.



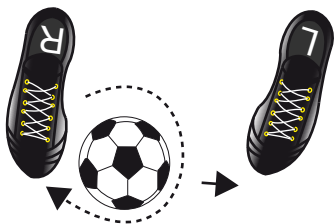
C

Der rechte Fuß wird innen um den Ball herumgeführt, kaum erkennbare seitliche Kontrolle des Balles ...



D

Jetzt erfolgt mit dem rechten Fuß eine Drehung um den Ball herum! Der Fuß wird erst hinter den Ball und dann um den Ball vorwärts geführt. Anschließend Kick auf die andere Seite.



E

Übernahme des Balles mit dem linken Außenrist und dabei vorwärts und seitlich den Ball vom Körper wegführen!



F

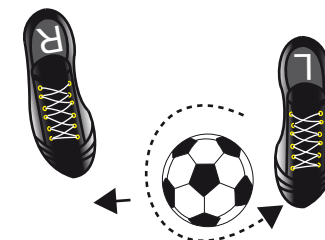
Das linke Knie wird nach innen gedreht, die Fußspitze folgt der Bewegung und der Ball rollt ohne Berührung weiter!



G

Siehe auch Hinweis unter „B“

In der Grafik wird hier der Ball bereits mit dem linken Fuß innen umrundet und es folgt der Kick auf die andere Seite. Dann beginnt der Ablauf wieder von vorne.



H