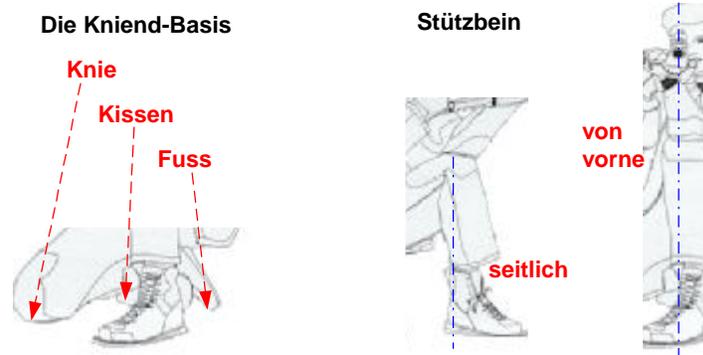


ÄÄ Äusserer Anschlag

Alle von aussen ersichtlichen und daher vom Trainer direkt beurteilbaren Punkte der Position.

Die Kniend-Basis:

Die Basis bildet, wie in nachfolgender Abbildung (links) aufgezeigt, das Knie, die Fussspitze und die Kniendrolle. Jedes der drei Elemente soll ca. 1/3 des Körpergewichtes tragen. An allen drei Punkten muss ein fester Kontakt zur Unterlage bestehen. Wichtig ist die richtige Platzierung der Kniendrolle. Sie muss im rechten Winkel zum Unterschenkel und genau am richtigen Ort platziert sein. Zu weit vorne hebt das Knie ab, zu weit hinten hebt den Fuss ab.



Das Stützbein:

Das Stützbein soll aus der Sicht von vorne genau senkrecht stehen. So wird ein Einknicken der Stellung und damit massive seitliche Instabilität verhindert. Aus seitlicher Sicht darf das Bein nicht weiter als bis zur Senkrechten nach hinten gezogen werden. Ansonsten verliert man die Position an Höhenstabilität. (siehe oben rechts)

Die Position:

Die untenstehenden Ansichten verdeutlichen das bereits erwähnte in der Übersicht. Ausserdem wird die Oberkörperhaltung aufgezeigt. Sie soll, um genügend Festigkeit in die Position zu bringen, etwas nach vorne geneigt sein. Ebenso ist ersichtlich, dass der Oberschenkel des Stützbeins und der Unterarm des Stütz-Armes praktisch eine Parallele bilden.

