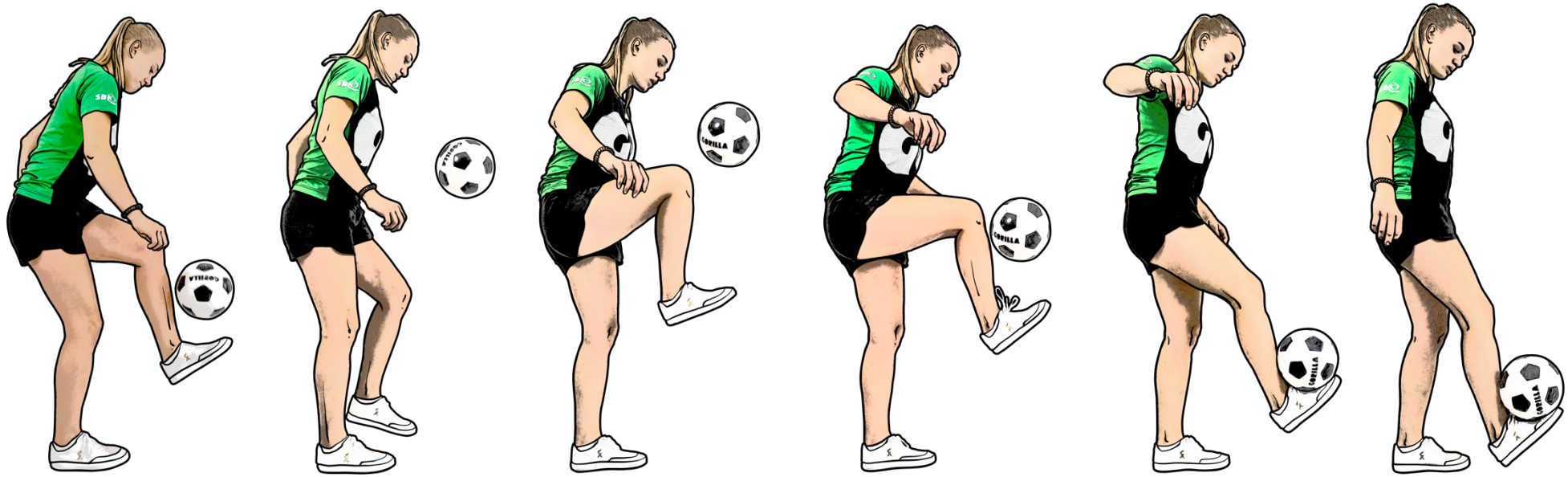
FOOT STALL

LOWERS



PHASE 1

- Schieße den Ball gerade nach oben, in etwa auf Hüfthöhe.
- Alternativ kannst du ihn auch anwerfen oder mit der Fußspitze vom Boden hochflicken.

PHASE 2

- Hebe ein Bein angewinkelt an und führe es nach oben Richtung Ball.
- Ziehe deine Fußspitzen an, sodass eine Kuhle zwischen Schienbein und Fußspitzen entsteht.
- Lehne deinen Oberkörper leicht nach vorne.
- Lasse den Ball in der Luft in der Kuhle landen.
- Federe den Aufprall beim Fangen ab, indem du mit dem Spielbein leicht nach unten mitgehst.

PHASE 3

- Ziehe deine Fußspitzen so weit wie möglich nach oben, um den Ball festzuhalten.
- Halte das Gleichgewicht, indem du mit dem Spielbein hin- und hergehst.

CHECK IT OUT!

QR-Code scannen und den Trick in Action sehen.

Tipp: Zum Einstieg kannst du auch erst mal versuchen, dir den Ball in den *Foot Stall* zu legen – oder legen zu lassen.

GORILLA
Schulprogramm