

- Balance = Gleichgewicht
- ständige Balanceschwierigkeiten, da
 - unebener / instabiler Untergrund
 - grober / feiner, trockener / nasser Sand
- bei Ungleichgewicht
 - präzise Bewegungen
- technische Fehler sind
- es kommt zu Ungenauigkeiten in allen Spielelementen



- Ziel ist ein etablierter / ausbalancierter Stand
 - kurz vor + während der Ballberührung
 - bei allen Zuspiel-, Annahme- und Verteidigungshandlungen
 - beim Start aller Laufhandlungen
 - bei allen Absprüngen
- verbesserte Standfestigkeit erzeugen
 1. Unterstützungsfläche vergrößern
 - ❖ z. B. verbreiterte Fußstellung
 2. geringer Abstand KSP zur Unterstützungsfläche
 - ❖ z. B. Beugen der Knie
- dies sind Grundlagen der Ausgangsstellung



- ausgeprägte Fuß-/ Laifarbeit notwendig
- Position muss rechtzeitig eingenommen werden, d. h.
 - Ballflugbahn antizipieren
 - kleine + schnelle Schritte ausführen

1. laufen



2. drehen



3. stehen



4. spielen



Ausgangsstellung im Beach-Volleyball

- schulterbreite Schritt-Grätschstellung
- vorgebeugter Oberkörper
- Körpergewicht auf Fußballen
- gleichmäßig auf beiden Beinen stehen
- Ellenbogengelenk im 90°-Winkel
- geöffnete Hände auf Hüfthöhe
- Oberarme + Ellenbogen neben dem Oberkörper
- Arme liegen nicht am Körper an

