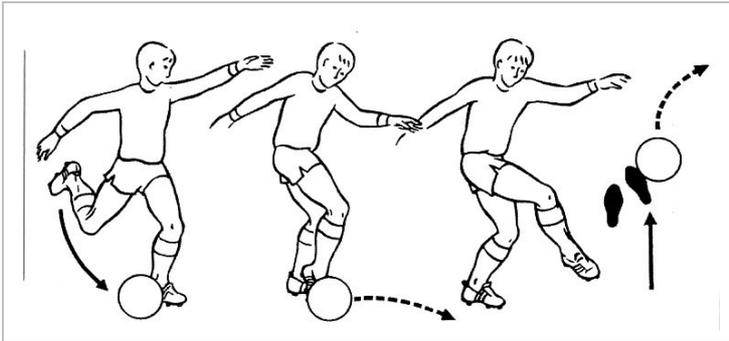


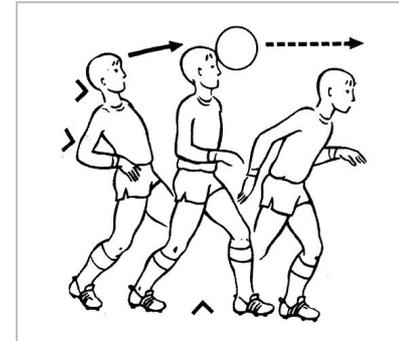
TNK Stoßarten



- und deutliche Ausholbewegung mit starker Kniebeugung nach hinten,

AUSSENSPANNSTOSS

- Standbein setzt auf Ballhöhe auf, Fuß zeigt in Spielrichtung,
- Spielbein im Fußgelenk nach unten innen gestreckt und festgestellt,
- äußere Seite des Mittelfußes ist Trefferfläche,
- gerader Anlauf und bogenförmiges Nachschwingen des Schussbeines,
- je nach Schusschärfe ist Rumpf gebeugt und zum Spielbein hin verwrungen



KOPFSTOSS

- Schrittstellung und sicherer Stand
- Oberkörper wird nach hinten gebeugt (Bogenspannung) und Nacken festgespannt,
- durch Vorschnellen des Oberkörpers wird Kopfstoß realisiert,
- Trefferfläche ist Stirn