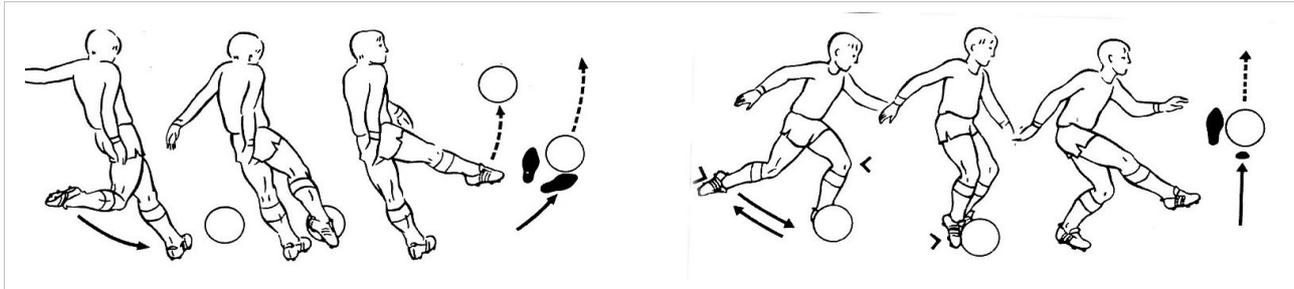


## TNK Stoßarten



### **INNENSPANNSTOSS**

- Standbein setzt seitlich hinter dem Ball auf,
- Spielbein im Fußgelenk nach unten gestreckt und festgestellt,
- innere Seite des Mittelfußes trifft Ball unterhalb des Ballzentrums,
- bogenförmiger Anlauf mit seitlicher Oberkörperverlagerung auf das Standbein ,
- bei Flugbällen deutliche Oberköperrücklage,

### **INNENSPANNSTOSS**

- Standbein setzt neben dem Ball auf,
- Spielbein im Fußgelenk nach unten gestreckt und festgestellt,
- Ball wird mittig mit dem Mittelfuß gespielt,
- gerader Anlauf mit weiter Ausholbewegung, unterstützt durch starke Kniebeugung nach hinten, beschleunigendes Durchschwingen in Spielrichtung,
- aktive Oberköpervorlage beim Schuss