

	<i>Fehler</i>	<i>Ursache</i>	<i>Korrekturen</i>
A n l a u f	Zu schneller Anlauf	Zu große Schritte	Sich näher an die Foulline stellen. Länge und Geschwindigkeit des ersten Schrittes reduzieren. Schritte langsam und laut mitzählen. Fuß betont von der Ferse zu den Zehenspitzen abrollen lassen.
		Abrupter oder übertriebener Pushaway	Pushaway verkürzen - Balleingabe vorwärts und erster Schritt müssen zeitgleich analog sein. Ball bei der Aufstellung tiefer halten.
		Zu schneller Armschwung	Ball frei, d.h. durch ihr Eigengewicht schwingen lassen. Pendelschwünge im Stand üben.
	Zu langsamer Anlauf	Zu kurze Schritte	Sich weiter von der Foulline aufstellen und längere Schritte machen.
		Pushaway nicht mit dem ersten Schritt nicht synchron.	Pushaway beim ersten Schritt beschleunigen, am besten Niederdrücken des Balles durch den Trainer / Betreuer
		Ball wird beim Pendeln getragen bzw. geführt.	Pendeln im Stand, u.U. Anlauf aus dem Pendelschwung heraus.
	Abweichen von der Anlauflinie	Körper nicht richtig ausgerichtet	Prüfen der Körperhaltung in der Aufstellung, Schulterlinie waagrecht, Fußspitzen auf das Ziel (Spot) gerichtet.
		Pushaway nach rechts oder links	Pendeln im Stand, wobei der Trainer / Betreuer die Pendelebene durch leichtes Gegendrücken korrigiert.
		Der erste Schritt ist nicht in gerader Richtung auf das Ziel	Markierung auf der Anlauffläche auslegen, (Bierdeckel) als optisches Leitmittel.
	Hüpfen oder Springen	Falsches Timing Die Kugel ist zu früh im höchsten Punkt	Pushaway und erster Schritt müssen synchron sein. Ball nicht durchfallen lassen. Gut pendeln.
		Zu schnelle Schritte	Schritte durch lautes Mitzählen in den richtigen Rhythmus bringen. Fuß betont abrollen.
		Aufstellung zu nah an der Foulline	Entfernung neu bestimmen, von der Foulline in Richtung der Aufstellung in gleichmäßigen Schritten gehen.
	Zu lange Schritte	Übertriebener Puschaway	Puschaway und ersten Schritt zeitlich rkürzen.
Aufstellung zu weit von der Foulline		Entfernung neu bestimmen, s.o.	

	Fehler	Ursache	Korrekturen
P u s h a y -	Zu weit nach vorne	Abrupte oder übertriebne Ballbewegung	Pushaway betont ausführen, s.o. Ball bei der Aufstellung etwas weiter vom Körper halten.
	Ungenügende Ausführung	Ball geht nach unten anstatt nach vorn und unten	Bewusstes Armstrecken in der ersten Bewegungsphase.
		Ball wird im ersten Schritt getragen	Pendeln im Stand, u.U. Anlaufen aus dem Pendelschwung.

	Fehler	Ursache	Korrekturen
P e n d e l	Zu hoher Rückwärtsschwung	Ball wird beim Rückwärtsschwung beschleunigt oder gezogen	Frei und locker pendeln. Pendeln im Stand mit Unterstützung durch den Trainer / Betreuer; Ball höchstens in Hüfthöhe.
		Oberkörper zu stark nach vorn geneigt	"Nase hoch halten", Trainer / Betreuer muss Körperhaltung korrigieren, zu Hause mit grossen Spiegel arbeiten und selbst beobachten.
		Falscher Pushaway	Pushaway nach schräg unten, d.h. nicht übertrieben ausführen.
	Zu kurzer Rückwärtsschwung	Ungenügender Pushaway	Pushaway betonter ausführen, d.h. nicht den Ball nur "durchfallen" lassen.
		Ball wird geführt und nicht frei gependelt	Auf lockeres Pendeln achten, u.U. auch das Ballgewicht kontrollieren - es könnte zu hoch sein, so dass der Ball "krampfhaft" festgehalten wird oder der Ball ist falsch angepasst - Bohrung kontrollieren und u.U. korrigieren.
	Beugung des Ellenbogens	Ballbewegung wird mit dem Körper gesteuert	Ball muss am ausgestreckten Arm frei pendeln, d.h. insbesondere auf Armstreckung bereits am Ende des ersten Schrittes achten.
		Ball falsch angepasst	Bohrung und Gewicht des Balles müssen stimmen, sonst kann die Kugel nicht richtig gehalten werden.
	Rückwärtsschwung unter den Körper (Rücken)	Falscher Pushaway	Auf Rechtshalte achten. Pendelebene und Spotleiste müssen übereinstimmen.
		Schulter- und Hüftrotation	Schulter und Hüften müssen senkrecht zur Anlauflinie gerichtet sein, auch dies ist vor dem Spiegel zu üben.
	Rückwärtsschwung nach aussen	Falscher Pushaway, Ball wird zu stark vor dem Körper gehalten	Auf Rechtshalte achten, Ball muss sich schon in der Pendelebene bei der Aufstellung befinden.
Schulter- und Hüftrotation		s.o.	

	Fehler	Ursache	Korrekturen
F r e i g a b e	Fallenlassen des Balles	Falsche Anpassung des Balles	Wird die Kugel häufig fallengelassen, dann ist sie meist falsch angepasst bzw. zu schwer - Kontrolle der Lochgrößen, des Spannes und der Neigung (pitch) der Löcher.
		Beschleunigter Schwung nach unten	Frei pendeln.
		Griff gelockert	Ballanpassung kontrollieren.
		Zu schnelles Aufrichten des Körpers	Die Endstellung, d.h. mit aufrechten Oberkörper aber gebeugten bzw. gesteckten Bein (Ausfallschritt) sollte mindestens so lange beibehalten werden bis der Ball den Spot überrollt.
	Hochwerfen des Balles	Falsche Ballanpassung	Ballanpassung kontrollieren, Ballgewicht zu gering, Spanne zu kurz, Vorwärtsneigung der Löcher zu stark.
		Zu aufrechte Körperhaltung	Auf gebeugtes Knie (linkes Bein) und gestrecktes rechtes Bein achten, Gleichgewicht bei der Endstellung herstellen, pendeln an der Foulline.
		Ball verkrampt gehalten	Frei pendeln.
	Kippen des Handgelenkes	Nicht gerade Anlauflinie in Richtung auf den Spot	Markierungen auf der Anlauffläche auslegen.
	Ball nicht genug geliffet	Timingverzug	Auf korrektes Timing achten, laut mitzählen, u.U. als optisches Hilfsmittel ein Handtuch hinter Foulline (30 - 50 cm breit) auslegen.
	Abwurfstelle nicht konstant	Falsches Timing	Timing korrigieren s.o.
		Nicht konstante Anlauflinie	Markierungen auf der Anlauffläche auslegen.
	Zu stakes Gleiten	Zu schneller Anlauf	Näher zur Foulline aufstellen, Schritte gleichmässig setzen "Spazierengehen".
		Absatz / Sohle abgenutzt	Schuhwerk überprüfen.
	Ungenügendes Gleiten	Knie nicht gebeugt	Das Knie des Gleitbeines muss gebeugt sein.
		Zu stark kontrollierter Bewegungsablauf	Auf Timing und freies Pendeln achten.
Absatz wird beim 4. Schritt zuerst gesetzt		Es muss zuerst der Fußballen gesetzt werden, mit einem stumpfen Hacken kann man nicht gleiten.	
	Zu starke Vorneigung des Oberkörpers	Auf genügend aufrechte Körperhaltung (50 - 60 Grad zur Anlauffläche) achten, an die Kniebeuge und Beinstreckung achten.	
Gleiten seitwärts	Zu schneller Anlauf	Näher an die Foulline stellen, auf das Timing achten.	
	Gleitknie nicht gebeugt	Das Beugen des Knies übertreiben, an der Foulline aufstellen und die Freigabehaltung unter Kontrolle üben.	
	Hinteres Bein schwingt zur Seite	Das hintere Bein muss während der Endstellung möglichst gerade nach hinten ausgestreckt sein. Fuß sollte sich nicht vom Boden lösen.	

	<i>Fehler</i>	<i>Ursache</i>	<i>Korrekturen</i>
F r e i g a b e	Verlust des Gleichgewichtes	Übertriebenes Vorbeugen des Oberkörpers	An der Foulline die Körperhaltung üben und kontrollieren.
		Zu weites Vorstrecken	Ball wird dadurch nicht besser geführt; Ball sollte aus der natürlichen Pendelbewegung abgeben werden.
	Verlust des Gleichgewichtes zur Seite	Schulter wird hingengelassen	Auf die Streckung des linken Armes achten. "Ballancestange"
		Gleiten seitwärts	Anlauftempo verringern, Anlauflinie korrigieren.
	Hüpfen und Springen während der Freigabe	Knie zu wenig gebeugt	Auf Kniebeugung und Beinstreckung achten.
		Zu hohes Anlauftempo	Timing verbessern, Tempo durch lautes Mitzählen verringern.