

Beachvolleyball – Technik: Tomahawk

Nur hart geschlagene Bälle dürfen mit offenen Händen verteidigt werden. Ein Shot, also weich geschlagener Ball, der zuerst steigt bevor er fällt, darf im Beachvolleyball nicht mit offenen Händen über Kopf verteidigt werden. Hier wenden Beachvolleyballer also den «Tomahawk» an.

Technikbeschreibung

Der Tomahawk ist eine Verteidigungstechnik, bei welcher der Ball beidhändig über Kopf mit ineinandergelegten Handflächen auf den Handkanten gespielt wird. Die Hände sind muschelförmig ineinandergelegt, Daumen hinten, Hammerfaust.



Variation: Den Ball mit gespannten überkreuzten Händen, Handfläche nach oben verteidigen.



→ [Übungsformen](#)

→ [Download Reihenbild](#) (pdf)

Quelle: Annalea Hartmann, J+S-Expertin Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO