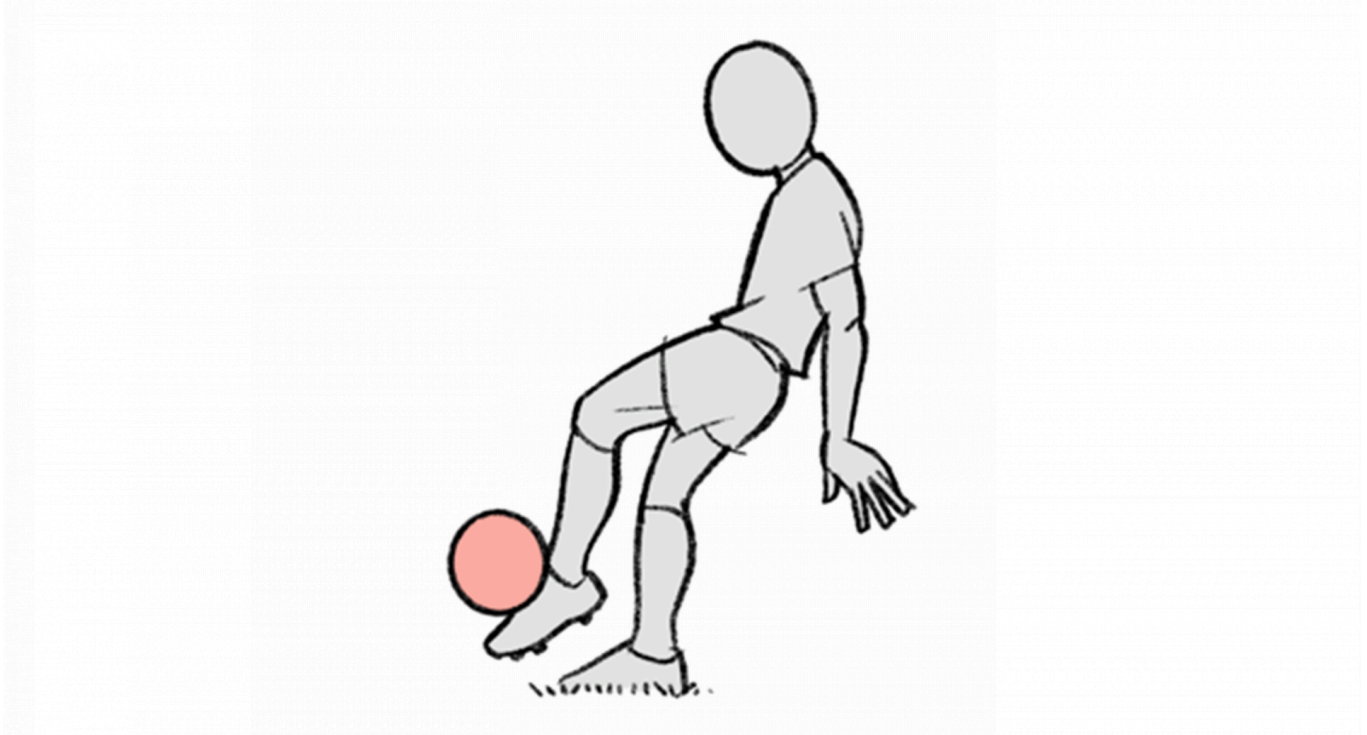


## Gaelic Football – Die Skills: Punt Kick

Der Punt Kick ist die wichtigste Fusspass-Technik im Gaelic Football. Er kann auch zum Erzielen von Punkten (Score) oder Toren (Goals) genutzt werden (v.a., wenn man sich gerade und nicht seitlich vor dem Goal befindet).



Der Ball wird zuerst in beiden Händen gehalten. Dann wird der Ball aus der Seite frei gegeben, auf welcher der Kick erfolgt. Der Kopf ist nach unten gerichtet (mit Blick auf den Ball). Mit dem nicht spielenden Bein erfolgt ein Schritt nach vorne. Der Ball wird auf das Spielbein «fallengelassen» und mit dem Vollspann gekickt. Das Spielbein wird in Richtung Ziel durchgezogen und gestreckt.

### Typische Fehlerbilder

- Das Spielbein wird nicht gestreckt
- Der Ball wird aus der Gegenhand gespielt
- Der Blick (anheben des Kopfes) wird zu früh vom Ball gelöst

#### Mehr dazu

- [Der Punt Kick](#) (pdf, auf Englisch)
- [Video](#)

---

Quelle: Tobias Graf, Sportlehrperson an der Allg. Gewerbeschule Basel, Dozent PH FHNW



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**