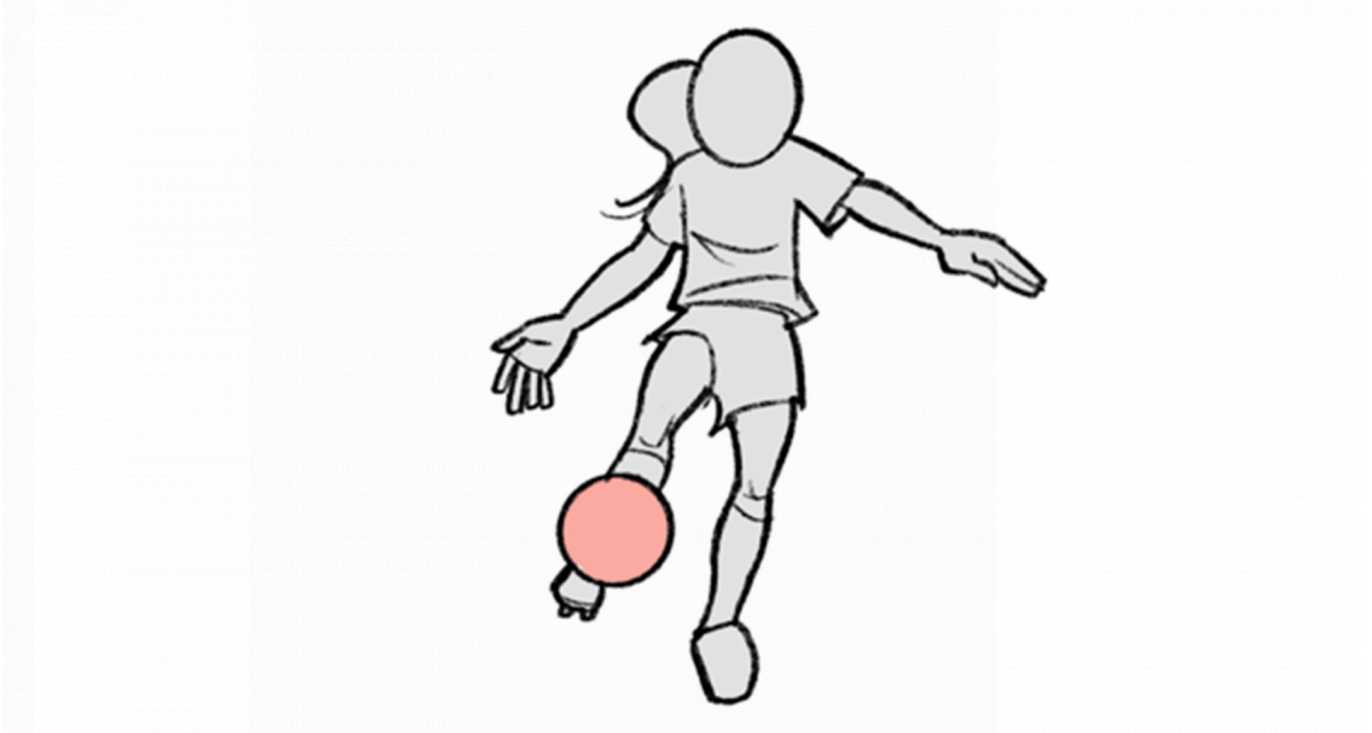


Gaelic Football – Die Skills: Hook Kick

Der Kick aus beiden Händen wird vor allem zum Erzielen von Punkten (Score) genutzt. Weiter ist er wichtig für weite Pässe im Zusammenspiel und um Tore zu erzielen. In der Halle wird dieser Kick eher mit dem Innenrist gespielt und dient neben dem Punkte oder Tore erzielen dem Zusammenspiel auch über kürzere Distanzen.



Der Ball wird in beiden Händen gehalten, die Schultern zeigen in Richtung Ziel. Der Ball wird aus der Hand frei gegeben, auf welcher der Kick erfolgt. Mit dem nicht spielenden Bein erfolgt ein Schritt nach vorne. Der Ball wird auf das Spielbein «fallengelassen» und mit dem Voll- oder Innenrist gekickt. Das Spielbein wird in Richtung Ziel durchgezogen und die Zehen zeigen aufwärts.

Typische Fehlerbilder

- Die Schulter zeigen nicht in die Zielrichtung
- Der Ball wird aus der Gegenhand gespielt
- Der Blick (anheben des Kopfes) wird zu früh vom Ball gelöst

Mehr dazu

- [Der Hook 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