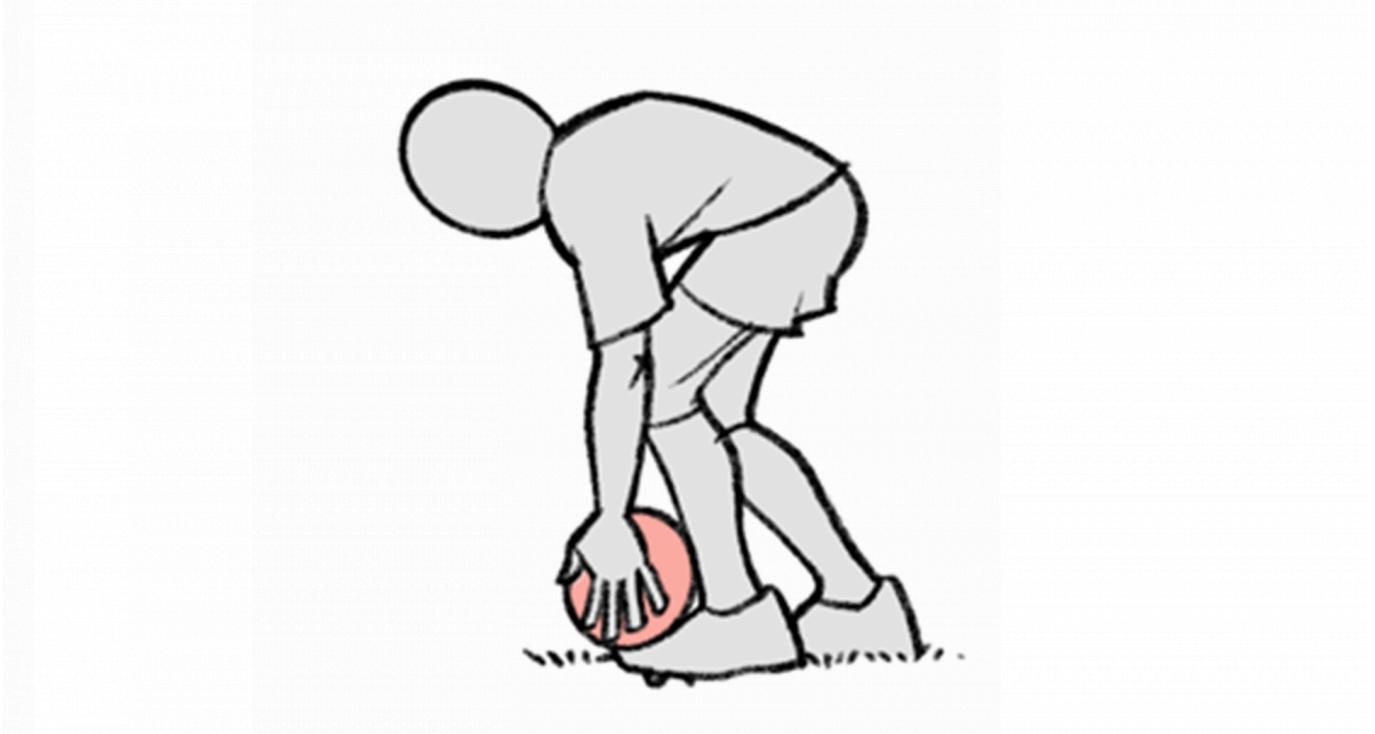


Gaelic Football – Die Skills: Chip (Crouch Lift)

Da der Ball nicht mit der Hand vom Boden aufgenommen werden darf, ist der Chip im Spiel ein essentielles Element. Er wird gebraucht, um sich den Ball vom Boden in die eigene Hand zu spielen (chippen).



Aus dem Laufen, Bewegung zum Ball, Beugung der Hüfte und der Knie. Der unterstützende Fuss wird neben den Ball gestellt, beide Hände (mit gespreizten Fingern) vor den Ball platziert. Das Spielbein nach vorne bringen und den Ball in die Hände «schaufeln» (chippen, Füsse unter den Ball bringen). Den Ball zum Körper nehmen und sichern.

Typische Fehlerbilder

- Den Oberkörper zu wenig gebückt, um den Ball anzuheben
- Die Hände nicht optimal vor dem Ball platziert
- Den Ball zu frontal treffen (falsches Timing)

Mehr dazu

- [Der Chip](#) (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