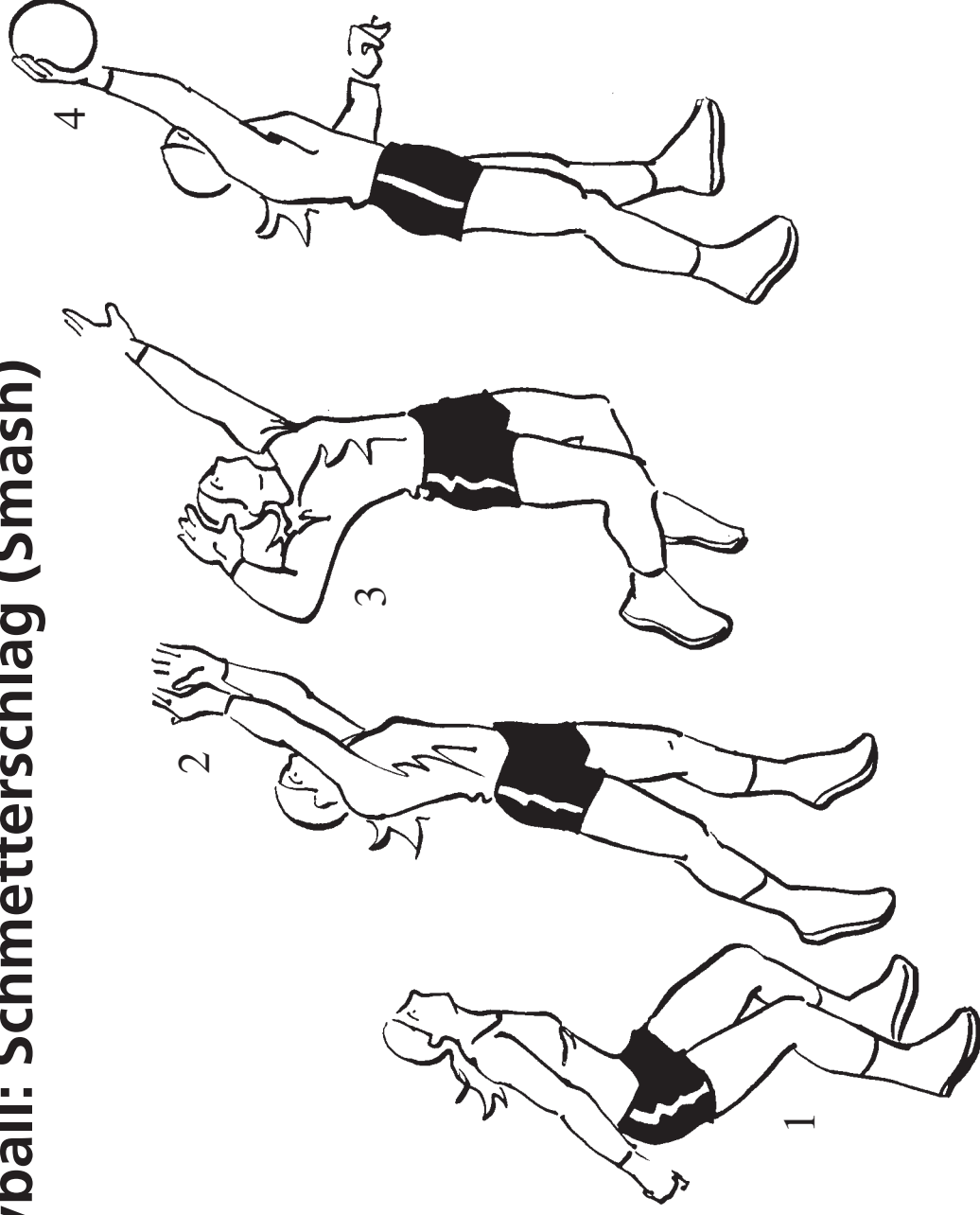


# Volleyball: Schmetter Schlag (Smash)



- 1 Absprung mit beiden Beinen.
- 2 Armschwung nach oben.
- 3 Ausholen mit dem Schlagarm (Bogenspannung).
- 4 Schlag mit gestrecktem Arm, die Hand ist offen-gespannt und überdacht den Ball.