

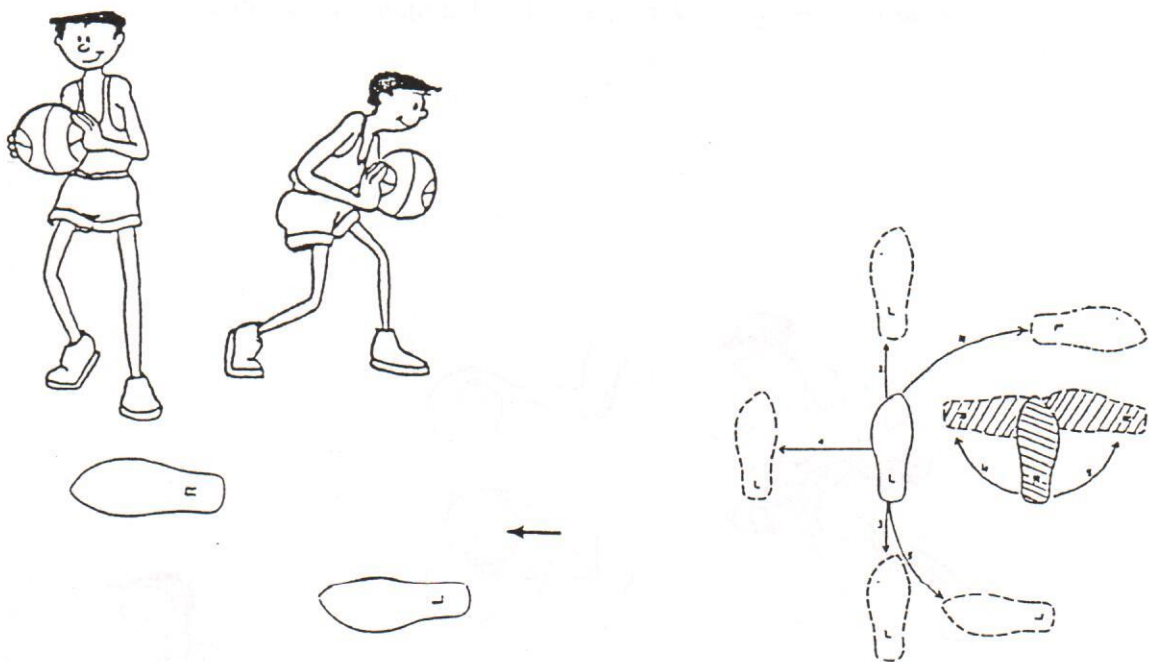
STOPPEN

(2-tel stop)

- De laatste stuit (met de linkerhand) wordt geplaatst naast de linkervoet; vervolgens wordt een klein vlak sprongetje gemaakt en wordt de bal 'in de lucht' vastgepakt.
- Hierna wordt rechts-links geland.
- De knieën en de heupen worden gebogen; het lichaamsgewicht is boven de voeten; romp en hoofd rechtop.
- De bal wordt in beide handen voor het middenrif gebracht; ellebogen wijzen naar opzij.

(1-tel stop)

- Bal in de lucht vastpakken.
- Met twee voeten tegelijk, naast elkaar, in balans neerkomen.
- Bal met twee handen voor het lichaam vastpakken.



PIVOTEREN

- Uitgangshouding komt overeen met de 'stophouding'.
- De pivotvoet houdt op dezelfde plaats contact met de grond.
- Het draaien gebeurt op de bal van de voet; de hiel wordt opgetild.
- Bij iedere pivoteerstap wordt het lichaamsgewicht enigszins of geheel boven de niet-pivotvoet gebracht.
- De bal wordt tijdens de actie in beide handen voor het middenrif vastgehouden; de ellebogen wijzen naar opzij.