

# Modul 1 Checkliste

## Vorhand Vorbereitung

Hier im ersten Modul geht es um die Vorhand Vorbereitung. Wir werden also gemeinsam erst einmal darauf eingehen, was genau für eine gute und erfolgreiche Vorhand notwendig ist und du bekommst einen klaren Überblick über die einzelnen Elemente einer guten Vorhand.

Die Checkliste soll dir dabei helfen, dass du einen genauen Überblick gewinnst und du somit noch schnellere und noch bessere Ergebnisse erzielen kannst. Viel Erfolg!



- Video 1:** Kinetische Kette der Vorhand
- Video 2:** Das Arm-Element
- Video 3:** Einsatz von Schulter und Oberkörper
- Video 4:** Einsatz der Beine
- Video 5:** Die Zusammenführung