



## Senior Coed Premier

### Basic Routine - Hinweise zur Erwartungshaltung

Neben dem Beispielvideo hier noch weitere Hinweise zur Ausführung:

#### Vorbereitung

1. Base steht hinter Flyer.
2. Beide stehen in "Clean" Position d.h. Füße geschlossen, aufrecht stehen, Hand zu Fäusten geschlossen.

#### Toss Extension

3. Vorhüpfer vermeiden, sondern nur auf Fußballen stellen.
4. Flyer soll mit geschlossenen Beinen zum Boden abgesenkt werden.
5. Innerhalb des Tosses soll eine Pull und Push-Phase zu erkennen sein.
6. Tosshöhe soll ein Abfangen mit gestreckten Armen ermöglichen (zur Kompensation ist ein Beugen der Beine der Base möglich).
7. Extension soll auf Schulterbreite der Base mit gestreckten Armen gehalten werden.

#### Back Hands immediate Cupie

1. Three-Count-Dips bei allen Übergängen einhalten (zwei Counts runter, einen Count hoch).
2. Im Cupie sollen beide Füße gehalten werden, wobei auch das Gewicht sichtbar auf beiden verteilt wird.

#### Pop Off

1. Three-Count-Dip ohne Verdrehen der Arme oder des Körpers der Base.
2. Jede Kippbewegung vor Count "5" vermeiden.
3. Flyer geht bei Count "5" in die Clean Haltung.
4. Flyer wird am höchsten Punkt abgefangen.
5. Flyer wird im Freeze gefangen d.h. nach Abfangen verbleibt der Flyer bis zum Count für Clean in gehockter Position (Abfangposition).

#### Toss Block

1. Vorhüpfer vermeiden, sondern nur auf Fußballen stellen.
2. Flyer soll mit geschlossenen Beinen zum Boden abgesenkt werden.
3. Innerhalb des Toss solle eine Pull und Push-Phase zu erkennen sein.
4. Tosshöhe soll ein Abfangen mit gestreckten Armen ermöglichen (zur Kompensation ist ein Beugen der Beine der Base möglich).
5. Der Block soll mittig über der Base gefangen werden.
6. Der Grip soll so gewählt werden das ein Umgreifen vor der Liberty vermieden wird.

### Tictoc

1. Three-Count-Dip einhalten, Tiefe ähnlich Pop off (zwei Counts runter, einen Count hoch).
2. Wechsel auf dem Weg nach oben nicht erst nach überschreiten der Ursprungshöhe.
3. Hit erfolgt mit gestreckten Armen.

### Pop Full

1. Three-Count-Dip einhalten (zwei Counts runter, einen Count hoch)
2. Flyer beginnt erst mit dem Schließen der Beine die Drehung.
3. Aufrechte gestreckte Rotation.
4. Hohes, sicheres Abfangen ermöglichen.
5. Freeze Catch.

