Dieser Mann zeigt dir, wie du am Strand wie ein Profi baggerst

This guy will teach you how to be a star on the beach this summer, playing volleyball like a pro

Vier Tipps von Profi-Beachvolleyballer Mischa Urbatzka, der in den Trainingscamps von „Beach me“ Anfänger und Fortgeschrittene im lässigsten Sommersport der Welt unterrichtet.

–

Beach volleyball pro Mischa Urbatzka teaches the world's coolest summer sport at his training camps for players of all abilities. See overleaf for his four top tips to up your game.

1

Springen/Jump

Zum Blocken oder Angriffsschlag abspringen – klar, das macht Eindruck. Wichtig: Aus einer Kniebeugen-Bewegung heraus dem Ball entgegenspringen.

–

Jumping up from the sand to block and attack is fun. You need to leap up from your knees towards the ball as if from a squat.

2

Baggern/Pass

Die wichtigste Grundtechnik beim Baggern: Immer genügend Abstand zum Ball halten. Vermeide eine Rücklage, sonst landest du unfreiwillig im Sand.

–

Practise your forearm pass until you can get the ball over the net with control. Always keep enough distance from the ball and avoid stepping backwards – doesn't look great if you trip and fall.

3

Aufschlag/Serve

Beim Aufschlag von unten den Arm durchschwingen. Sobald du den Ball präzise übers Netz schlagen kannst, wage dich an einen Aufschlag von oben. Sieht lässiger aus – benötigt aber viel Übung.

–

Swing through for an underarm serve. Once you can hit the ball over the net with precision, have a go at an overhand serve. It looks cooler, but takes a lot of practice.

Fotos: Max Mauthner

4

Taktik/Tactics

Beachvolleyball kannst du in jedem Alter spielen. Spare Kräfte durch eine gute Position – und indem du dich mit deinem Partner per Fingerzeig über die Strategie verständigst.

–

Beach volleyball is tiring but it's a sport you can play at any age. Save energy by keeping a good position on the court and communicating with your partner using hand signals.

DIE SCHÖNSTEN STRÄNDE FÜR BEACHVOLLEYBALL
THE BEST STRANDS FOR BEACH VOLLEYBALL

Costa Rei, Sardinien
Usedom, Deutschland
Sylt, Deutschland
Praia dos Três Irmãos, Portugal
Hermosa Beach, USA

–

Costa Rei, Sardinia
Usedom, Germany
Sylt, Germany
Praia dos Três Irmãos, Portugal
Hermosa Beach, USA

Die nächsten Beachvolleyball-Camps finden auf Sardinien (Sept.) und in Griechenland (Okt.) statt. **beachme.de**
@beach_me_

koffer-*direkt.de*
Voll gepackt mit guten Preisen

Größte Auswahl an Reisegepäck u. Zubehör
Versandkostenfreie Lieferung ab 20€

13% Rabatt
auf alle Top-Marken

Gutscheincode: **EWKG8XY42**

RIMOWA Samsonite TUMI JOOP! TITAN PORSCHE DESIGN VICTORINOX travelite DELSEY PARIS BRIC'S bugatti we are europe

- Nur ein Gutschein pro Haushalt und Bestellung
- Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar
- Keine Barauszahlung und/oder Umwandlung
- Telefon: +49 (0) 2 08 - 88 48 25-0 (Mo - Sa 8-20 Uhr)
- **Gültig bis 30.09.2019 ab einem Einkaufswert von 29€**
- Einzelne Marken o. Artikel können ausgeschlossen sein
- Bei dieser Aktion wird kein Vorkassenrabatt angerechnet

DEUTSCHLAND TEST BESTER ONLINE-SHOP koffer-direkt.de KUNDENZUFRIEDENHEIT FOCUS 20119 www.deutschlandtest.de

koffer-*direkt.de* GmbH und Co. KG · Max-Planck-Ring 17 · 46049 Oberhausen · Test im FOCUS Nr. 20 Mai 2019 · Ergebnis: www.deutschlandtest.de/onlineshops/