



Ülestõstmine
Naiste gaeli jalgpallis kasutatakse seda võtet palli tõstmiseks maast üles vastu keha.

Pea

Silmad kogu aeg pallil

Käed

Aseta üks käsi palli ette. See tugijalapoolne käsi. Aseta teine käsi palli taha.

Jalad

Aseta tugijalg palli kõrvale.

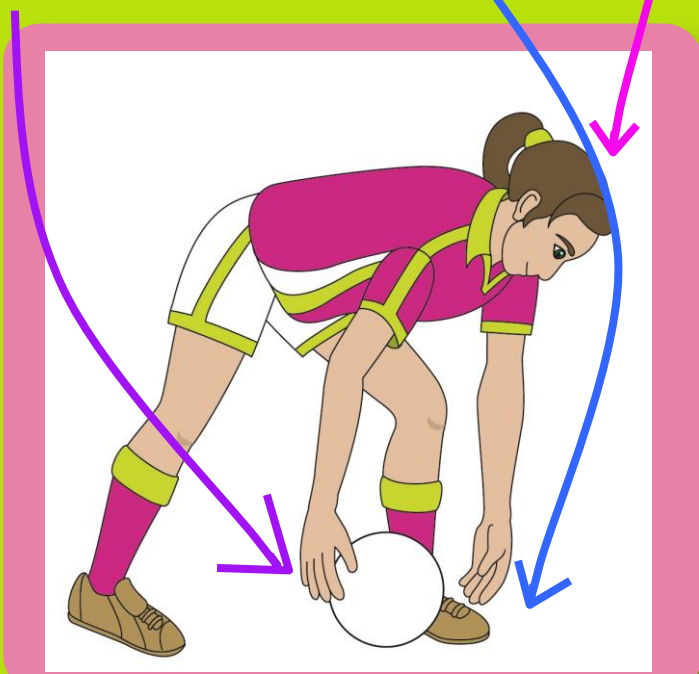
Mõlemad jalad peavad olema maas.

Tehnika

Tehnika hõlmab pallile lähenemist liikudes või seistes, et tõsta pall maast üles vastu keha.

Põhipunktid

1. Liigu palli juurde. Painuta puusi ja põlvi. Hoia tugijalg palli kõrval. Hoia pea maas ja silmad pallil.
2. Aseta tugijalapoolne käsi palli ette ja teine käsi otse palli taha. Aja sõrmed laiali.
3. Tõsta pall maast üles ja tõmba pall vastu keha.



Levinud vead

1. viga

☹️ Ei kummarduta palli tõstmiseks.

😊 Oluline on painutada puusi ja põlvi.

2. viga

☹️ Palli tõstmine maas olles.

😊 Enne ülestõstmist veendu, et mõlemad jalad on kindlalt maas.