



Basketball

Das Abstoppen und der Sternschritt



Das technisch saubere Abstoppen (Schrittstopp oder Parallelstopp) und der Sternschritt nach einem Dribbling oder einem Pass sind notwendig, um nach einem Dribbling in eine sichere Ausgangsposition für weitere Aktionen zu kommen.

Der Sternschritt dient zur Sicherung des Balles gegen eine enge Verteidigung, aber auch zur Täuschung des Gegners vor dem Dribbelbeginn oder zur eigenen Orientierung.

Bewegungsbeschreibung

Beim **Zweikontakt-Schrittstopp** setzen die Füße zeitlich nacheinander auf.

- Knie und Hüfte werden beim Abstoppen je nach Laufgeschwindigkeit gebeugt.
- Das hintere Bein ist automatisch das Standbein.

Beim **Einkontakt-Sprungstopp** setzten die Füße gleichzeitig parallel etwa schulterbreit auf.

- Auch bei diesem Stopp werden die Knie- und Hüftgelenke je nach Laufgeschwindigkeit gebeugt.
- Das Körpergewicht wird gleichmäßig auf beide Füße verteilt.
- Das Standbein kann bei diesem Stopp frei gewählt werden.

Der **Sternschritt** erfolgt in Schrittbewegungen um das Standbein herum.

- Das Standbein darf nicht vom Boden gehoben oder am Boden entlang gezogen werden.
- Der Ball wird im Hüftbereich durch abgespreizte Ellenbogen mit beiden Händen gesichert.
- Man darf beliebig viele Sternschritte machen, solange man das Standbein nicht vom Boden löst.