

Stationskarten zur Vorbereitung des Angriffsschlags

Hinweise zu den Stationskarten

Jede Stationskarte kann als PDF-Datei ausgedruckt werden. Auf der Karte befindet sich ein QR-Code, durch den das jeweilige Video z. B. mit einem Smartphone abgerufen werden kann. Die Darstellungen und Erläuterungen beziehen sich auf Rechtshänder. Die Stationskarten sind in der Regel für Dreiergruppen konzipiert, die Übungen können aber auch ohne Probleme von größeren Schülergruppen durchgeführt werden. In den Videos geht es nicht um die Darstellung eines schulgemäßen technischen Leitbildes, sondern ausschließlich um eine gut nachvollziehbare Demonstration der jeweiligen auf der Karte beschriebenen Übungsform. Idealtypische Technikvideos enthält das Internetportal (ID 38).

Der Einsatz der Matten als Zielbereiche hat zwei Funktionen:

- a. Die Matte dämpft den Aufprall des Balles, so dass der Ball nicht zu weit wegspringt. Es kann aber auch durchaus ein Weichboden als Ziel an die Wand gestellt werden.
- b. Der Treffpunkt muss etwas weiter nach vorne verlagert werden, damit der Ball nach unten geschlagen und gegen die Matte werden kann.

AS 1 Indiacas im Sprung übergeben

Die Übung stellt eine gute Schulung der Armführung beim Absprung und des Armzugs dar. Ist der Anlauf noch nicht genug gefestigt, kann sie auch nach einem Absprung aus dem Stand durchgeführt werden. Sind keine Indiacas verfügbar, kann der Wurf auch mit kleinen Bällen erfolgen. Weniger gut geeignet sind allerdings Tennisbälle. Sie prallen oft zu unkontrolliert von der Wand ab und gefährden dann Schüler, die andere Stationskarten bearbeiten.

AS 2 Indiacas beim Stemmschritt übergeben

Die Übung ist besonders gut geeignet zur Schulung der Armführung („Doppelarmschwung nach hinten“) beim Stemmschritt. Ist der Anlauf noch nicht genug gefestigt, kann auch auf den Orientierungsschritt verzichtet werden und die Beschränkung auf den Stemmschritt, Beistellschritt und Absprung erfolgen. Zur Frage des Ballmaterials siehe die Stationskarte AS 1. Die Übergabe der Indiacas hinter dem Rücken sollte ggf. zunächst im Stand geübt werden.

AS 3 Ball in der Tasche

Auch bei dieser Aufgabenstellung wird der Armzug wirkungsvoll unterstützt. Es ist besonders darauf zu achten, dass die Tasche sehr kurz gefasst wird (siehe Darstellung auf der Karte).

AS 4 Über den Graben stemmen

Eine sehr gute Übungsform zur Anlaufschulung. Die Anregung wurde der Handreichung „Volleyball an weiterführenden Schulen“ (S. 24) von Schulz, Elsässer & Gerlach (2012) entnommen. Die Übenden sollten darauf hingewiesen werden, dass Absprungsort gleich Landeort ist, damit sie nicht u. U. auf der Mattenkante landen. Ggf. können auch Gymnastikmatten eingesetzt werden.

AS 5 Präzisionsarbeit

Mit dieser Übung wird eine „zwingende Situation“ geschaffen, die nur bewältigt werden kann, wenn der Ball so angeworfen wird, dass er genau über der Schlagschulter getroffen wird.

AS 6 Drunter und drüber

Die Übung macht die unterschiedlichen Treffpunkte erfahrbar, wenn der Ball steil nach unten oder aber als Drive-Schlag mit einer leicht ansteigenden Flugkurve geschlagen werden soll.

AS 7 Schlagen im Stand

Version A: Bei dieser Aufgabenstellung muss die Flugkurve eines zugeworfenen Balles antizipiert und die Schlagbewegung so „getimt“ werden, dass der Ball möglichst mit gestrecktem Arm etwas vor und deutlich über dem Kopf getroffen werden kann. Diese Vorform des Angriffsschlags kann durchaus bereits beim Spiel 2 mit/gegen 2 eingesetzt werden.

Version B: Die Übenden übernehmen bei dieser Form ständig die Aufgabe des Zuwerfers. Sollte sich ein sehr schwacher Zuwerfer in der Gruppe befinden, ist es sinnvoll immer wieder die Reihenfolge zu wechseln.

AS 8 Gehaltene Ball schlagen

Version A: Nach unseren Erfahrungen ist es sehr viel günstiger für die Ausführung der Schlagbewegung, wenn der Ball von zwei Helfern eingeklemmt wird.

Version B: Wird der Ball nur von einem Schüler gehalten, muss dieser kurz vor dem Schlagen des Balles die Hand wegziehen. Dabei ein genaues Timing zu erreichen ist für Schüler oft nicht einfach.

AS 9 Zugeworfenen Ball schlagen

Häufig ist bei dieser Übung das genaue Zuwerfen das Problem. Ggf. muss die Lehrkraft diese Aufgabe übernehmen.

AS 10 Der Schatten übt mit

Der „Schatten“ kann zunächst ohne den Druck, den Ball genau treffen zu müssen, noch einmal das Timing des Anlaufs und die Schlagbewegung üben. Anschließend kann er dann die komplexe Übung dreimal durchführen.

AS 11 1 gegen 1 Schlagen im Stand

Bei dieser Spielform sollte der Wechsel schnell erfolgen, d. h. nach spätestens nach zwei oder drei ausgespielten Punkten kommt der Spieler auf der Warteposition ins Feld.

AS 12 Angriff nach Block

Der Ball sollte so an den Zuwerfer überreicht werden, dass der Übende die Sidesteps dicht an dem Baustellenband entlang machen muss, damit der Block nicht nach einer Vorwärtsbewegung ausgeführt wird. Die Darstellung in zwei Phasen soll das Verständnis der relativ komplexen Übung erleichtern.

AS 13 Angriff und Abwehr

Auch diese Übung ist in zwei Phasen dargestellt worden. Außerdem soll die nachträgliche Einfärbung der Figuren zusätzlich ein besseres Verständnis bewirken.

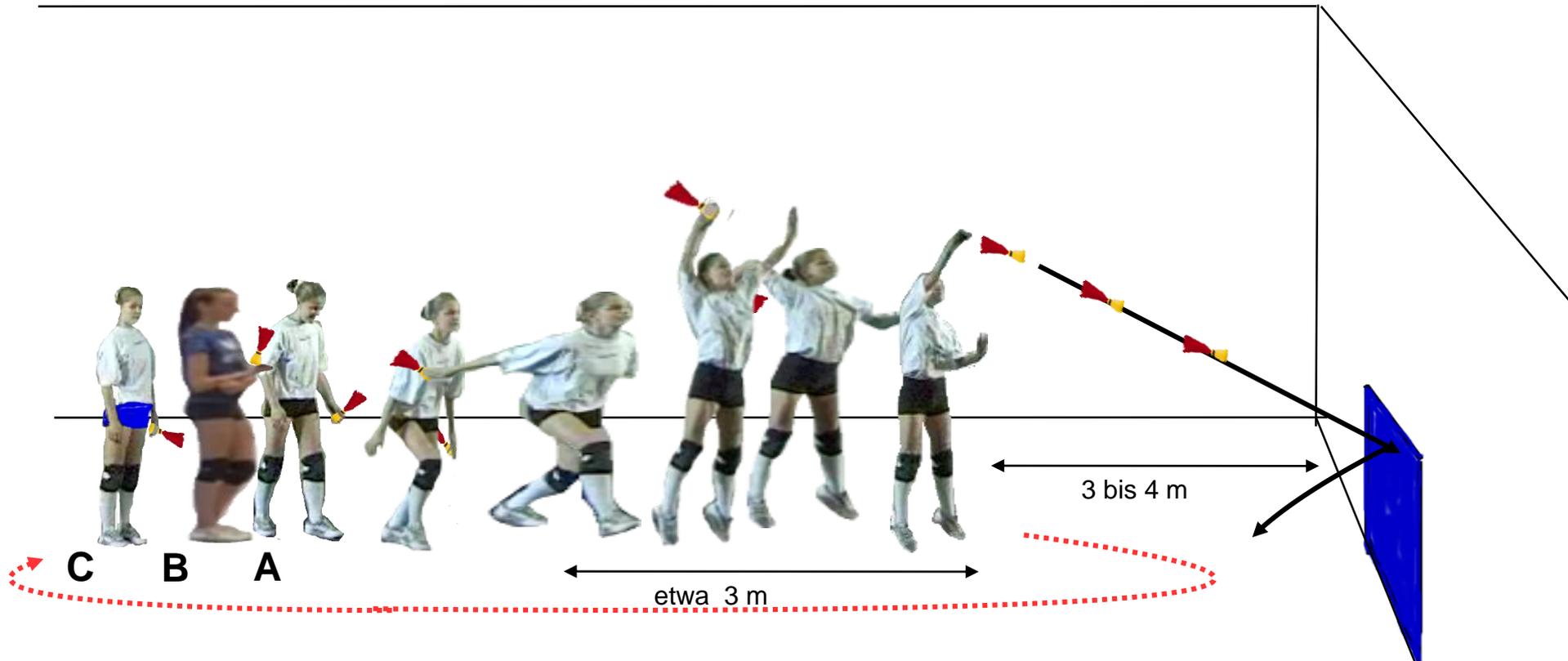
AS 14A und 14B Bewegungsbeobachtung

Die Anweisungen für die Bewegungsbeobachtung sind relativ komplex. Es bietet sich daher auch an, dass der Ablauf vor dem Beginn des Stationsbetriebes für alle Schüler gemeinsam erläutert wird, die Stationskarte hat dann nur noch eine Erinnerungsfunktion. Sinnvollerweise sollten die Stationskarten so angeordnet werden, dass nach der Bewegungsbeobachtung der komplexe Bewegungsablauf (z. B. AS 9 oder AS 10) geübt wird.

AS 15 Bewegungsvorstellung überprüfen

Diese Karte gibt es mit und ohne Lösungen.

Station..... Indiacas beim Stemmschritt übergeben



Material:

- 3 Indiacas
- 1 Matte

Ablauf:

- A (Rechtshänder) hält die Indiacas **in der linken Hand**.
- Beim Stemmschritt **übergibt A die Indiacas hinter dem Rücken in die Schlaghand**, springt ab und wirft sie gegen die Matte.
- **Anschließend holt A die Indiacas und schließt sich hinter C an.**
- In der Zwischenzeit wirft B die Indiacas gegen die Wand usw.

Tipp:

Die Übergabe der Indiacas hinter dem Rücken zunächst im Stand oder bei einem langsamen Stemmschritt üben.

Station..... Ball in der Tasche

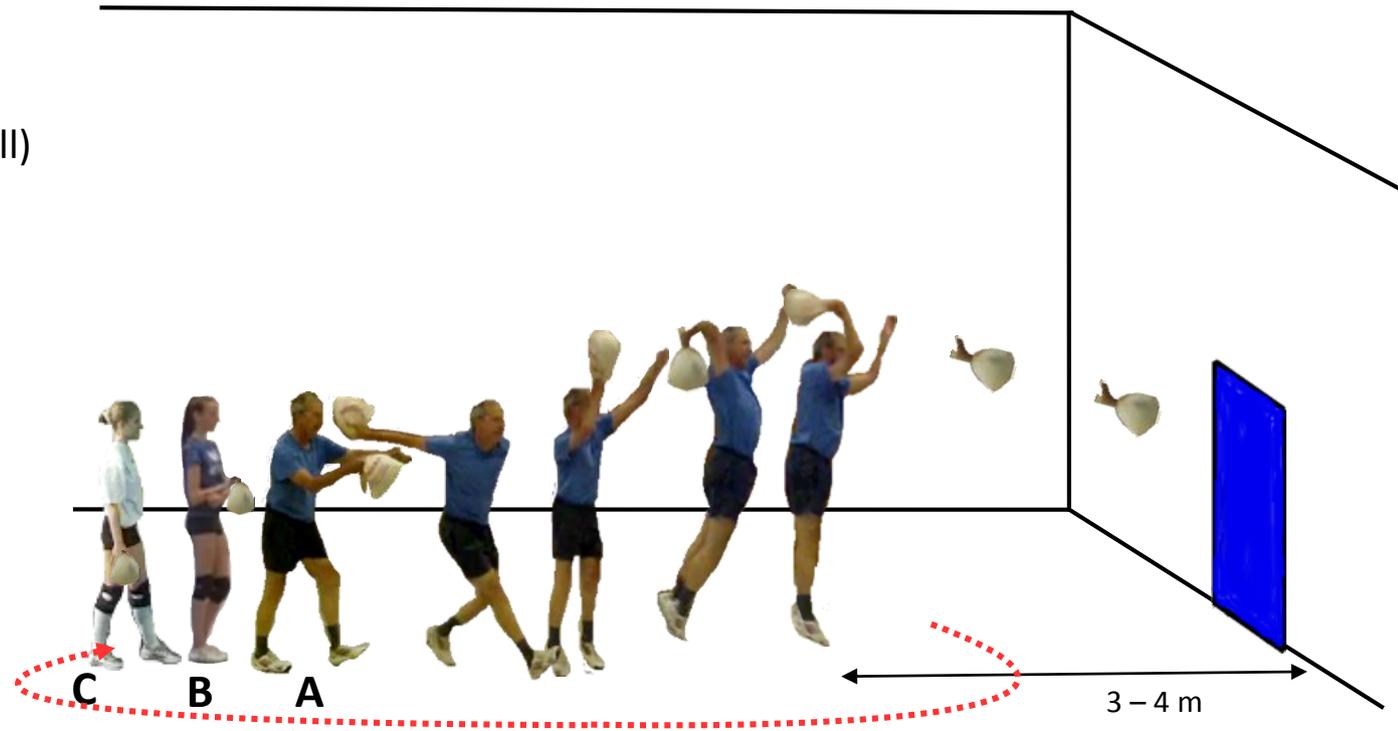


Material:

- 3 Bälle
- 3 Stoffbeutel (für jeweils einen Ball)
- 1 Matte

Aufgabe:

- Nach Anlauf und Absprung wirft A den Ball in der Stofftasche gegen die Matte.
- **A holt den Ball und stellt sich hinter C an.**
- In der Zwischenzeit wirft B den Ball in der Stofftasche gegen die Wand usw.



Tipps:

- Holt mit dem Schlagarm so weit aus, dass ihr spürt, wie die Stofftasche die Schulter berührt.
- Fasst den Stofftaschenball an dem Knoten an, der mit den Griffen gebildet worden ist.



Station..... Über den Graben stemmen



Material:

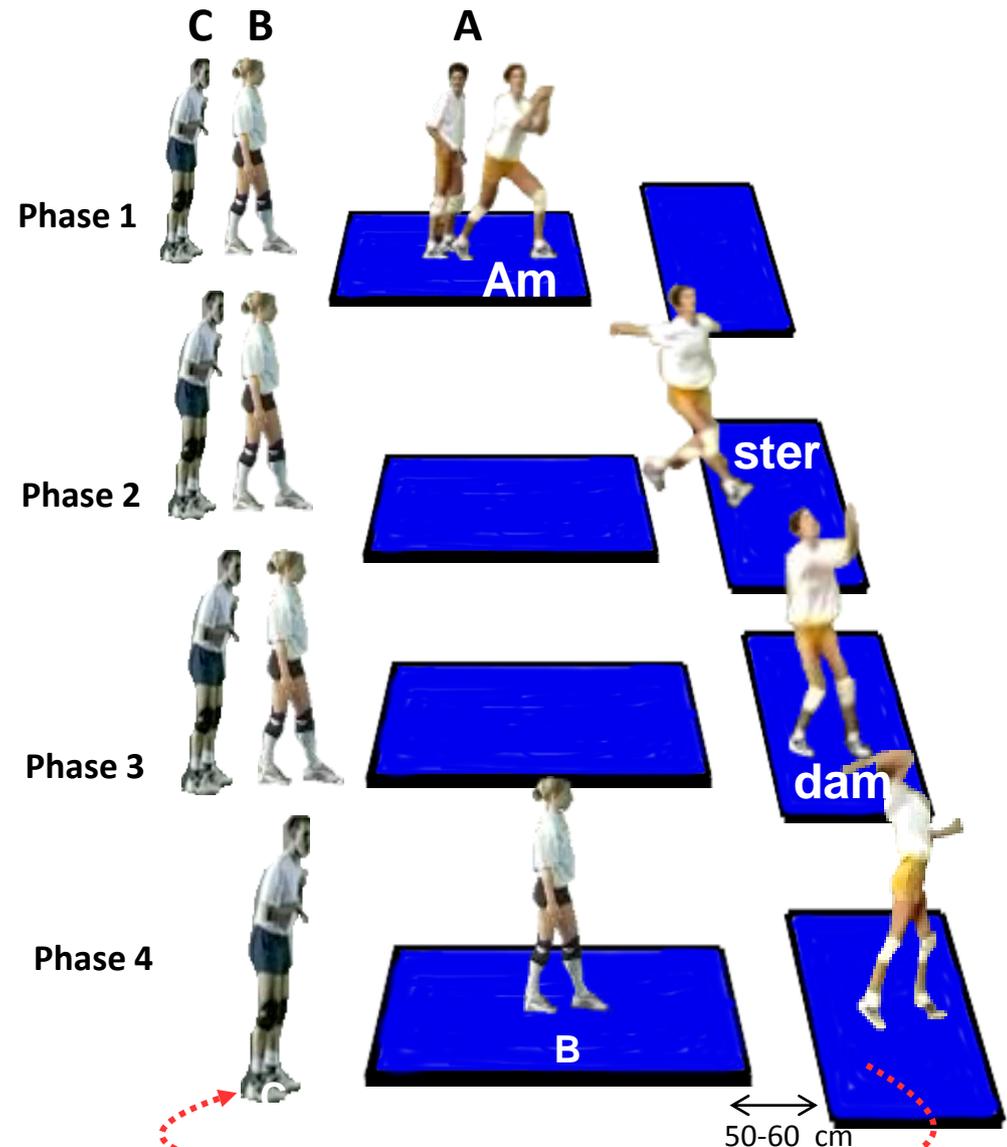
- 2 Matten im Abstand von 50 - 60 cm

Aufgabe/ Ablauf:

- **Phase 1:** A steht in der Mitte der Matte und macht mit **links einen Schritt** nach vorne zum Mattenrand (**Orientierungsschritt**).
- **Phase 2:** A drückt sich nun möglichst kräftig vom linken Fuß ab und macht mit **rechts einen langen Schritt** auf die andere Matte (**Stemmschritt**).
- **Phase 3:** Fast gleichzeitig wird **sofort der linke Fuß vor den rechten gesetzt (Beistellschritt)** und es folgt ein möglichst kräftiger beidbeiniger Absprung nach oben.
- **Phase 4:** Im Sprung wird die **Schlagbewegung ohne Ball** ausgeführt und danach beidbeinig auf der Matte gelandet. **Anschließend läuft A zurück** und B übt den Anlauf usw.

Tipp:

Ihr könnt die Bewegung gut durch das Sprechen von Silben unterstützen. z. B. **Am** (Orientierungsschritt) **ster** (Stemmschritt) **dam** (Beistellschritt) oder auch **Cha Cha Cha**.



Station..... Präzisionsarbeit



Material:

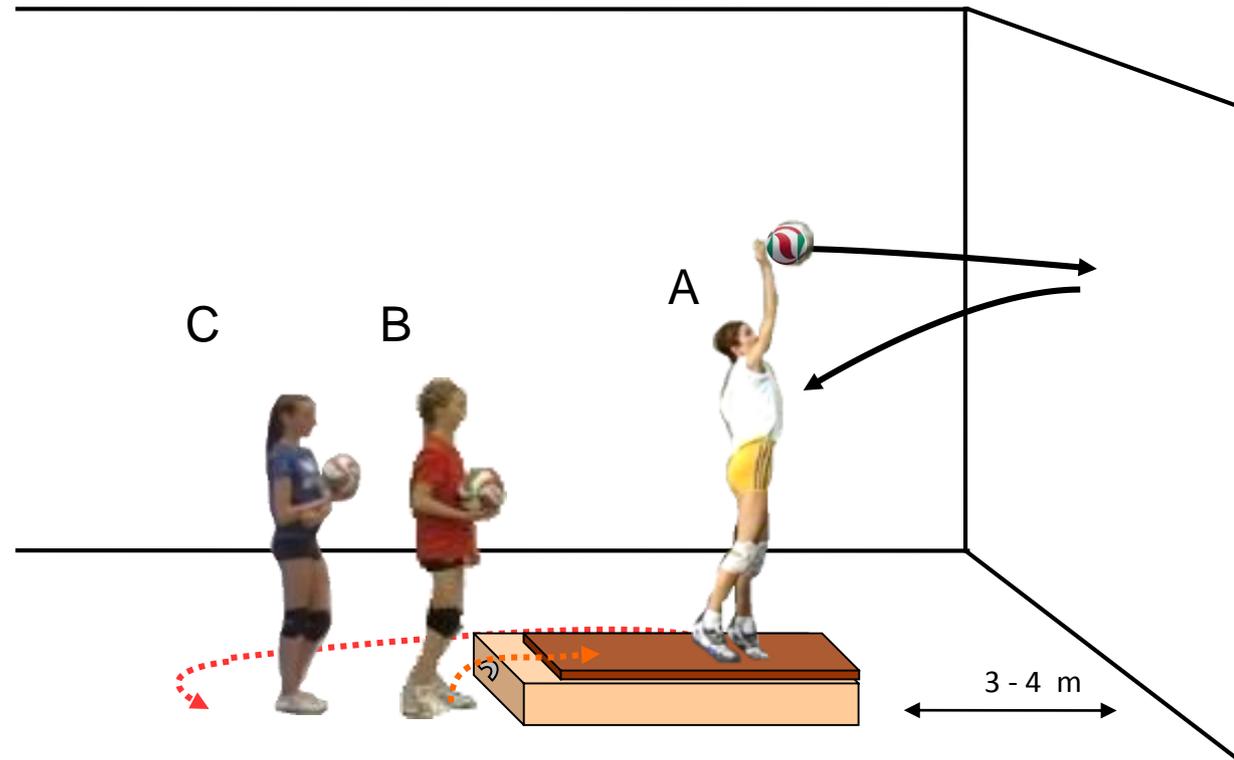
- 3 Bälle
- 1 Kastenoberteil

Aufgabe:

- A steht auf dem Kastenoberteil, wirft den Ball an und schlägt den Ball so gegen die Wand, dass der zurückprallende Ball **auf dem Kastenoberteil stehend** gefangen werden kann.
- **Danach verlässt sie das Kastenoberteil und läuft mit ihrem Ball hinter C.**
- In der Zwischenzeit schlägt B an die Wand usw.

Tipp:

Wird die Aufgabe gut bewältigt, dann vergrößert die Entfernung zwischen Kastenoberteil und Wand.



Station..... Schlag im Stand (A)



Material:

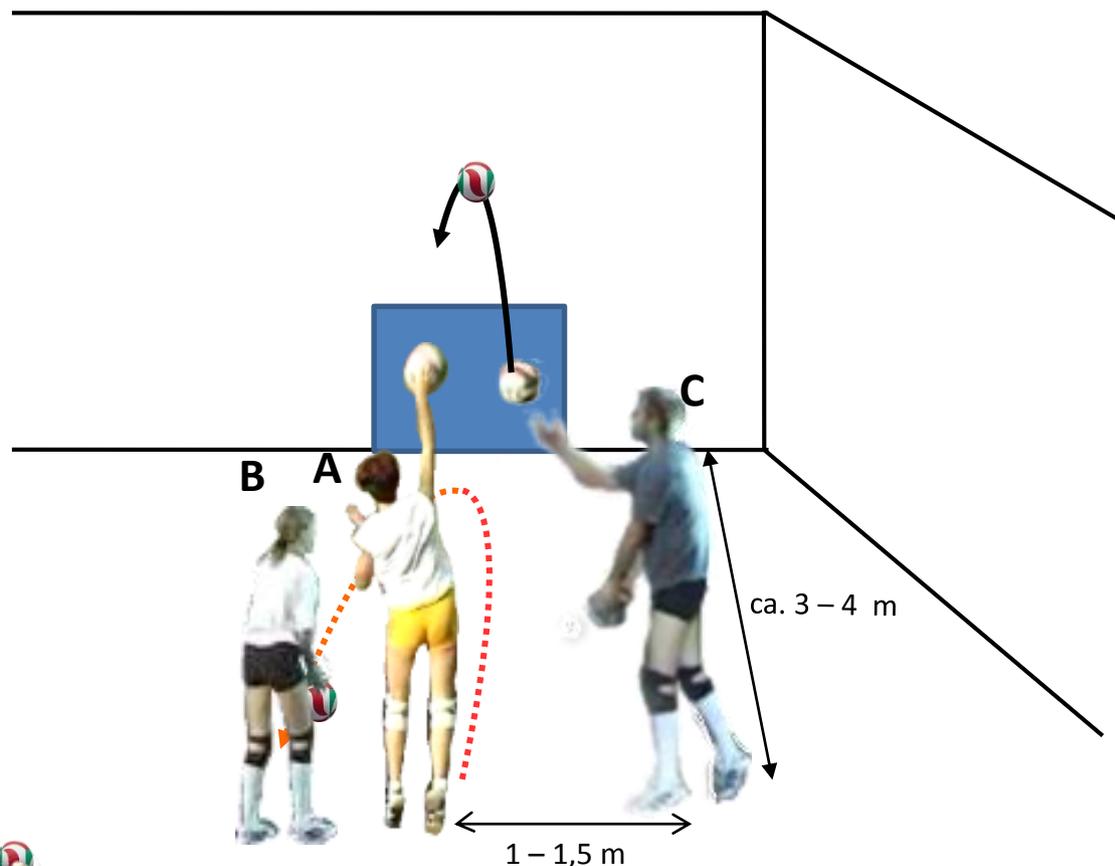
- 2 Bälle
- 1 Matte

Aufgabe:

- A wirft den Ball zu C.
- C wirft den Ball von unten beidhändig an.
- A schlägt **aus dem Stand** gegen die Matte, **holt den Ball und stellt sich hinter B an usw.**
- Nun ist B an der Reihe usw.

Aufgabenwechsel:

Immer nach sechs Angriffen.



Tipp: So sollte die Ausholbewegung (der „Armzug“) aussehen!

Station..... Schlag im Stand (B)

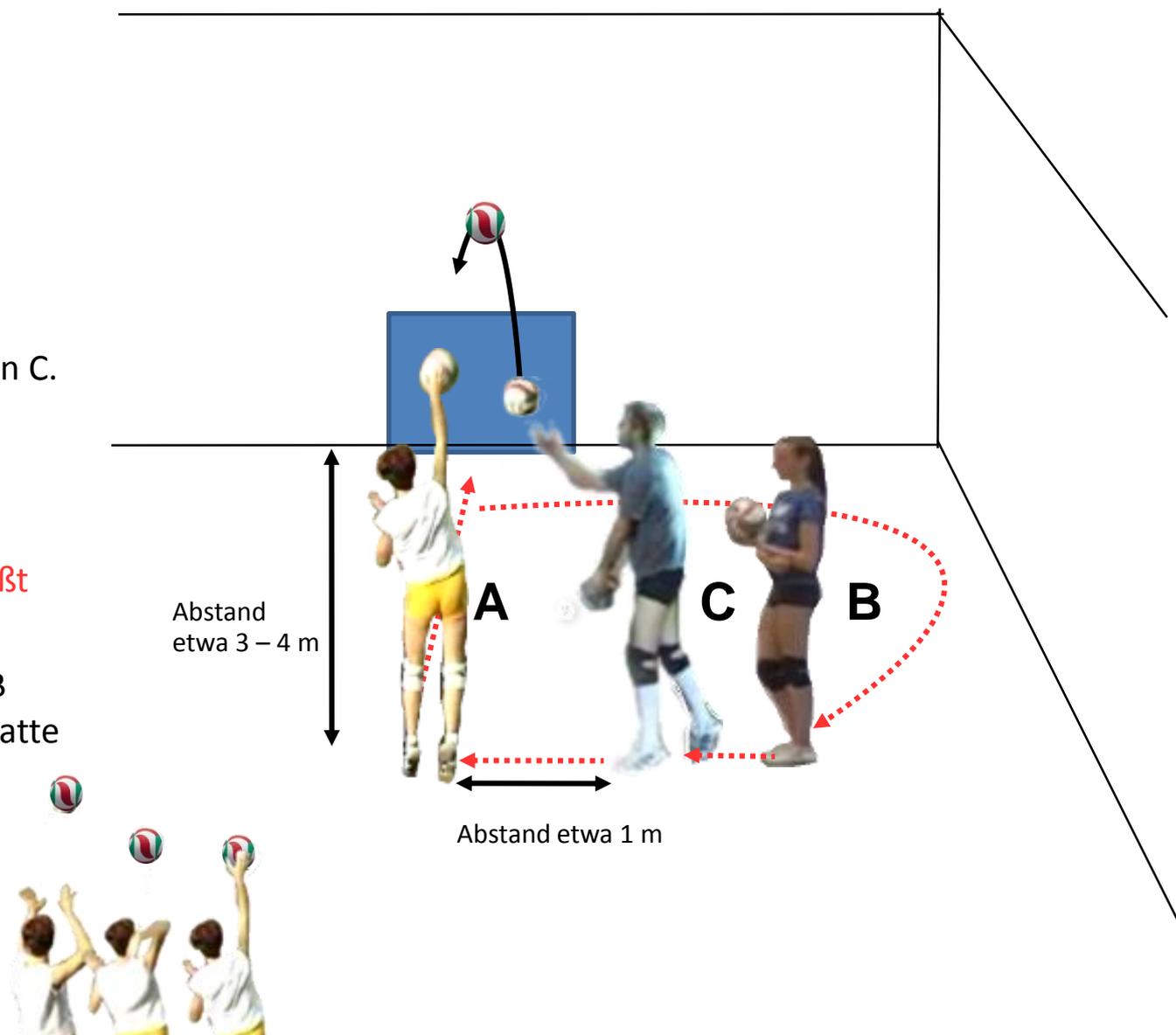
Ohne
Video!

Material:

- 2 Bälle
- 1 Matte

Ablauf

- A steht ohne Ball seitlich neben C.
- C wirft den Ball von unten beidhändig an.
- A schlägt **im Stand** gegen die Matte, **holt den Ball und schließt sich hinter B an.**
- Nun stellt sich C neben B und B wirft für C an, der gegen die Matte schlägt usw.



Tipp: So sollte die Ausholbewegung (der „Armzug“) aussehen!

Station..... Gehaltenen Ball schlagen (A)



Material:

- 2 Bälle
- 2 kleine Kästen, Abstand etwa 1 m
- 1 Matte

Aufgabe:

- A wirft seinen Ball zu C.
- C und D halten den Ball zwischen sich etwas über Kopfhöhe.

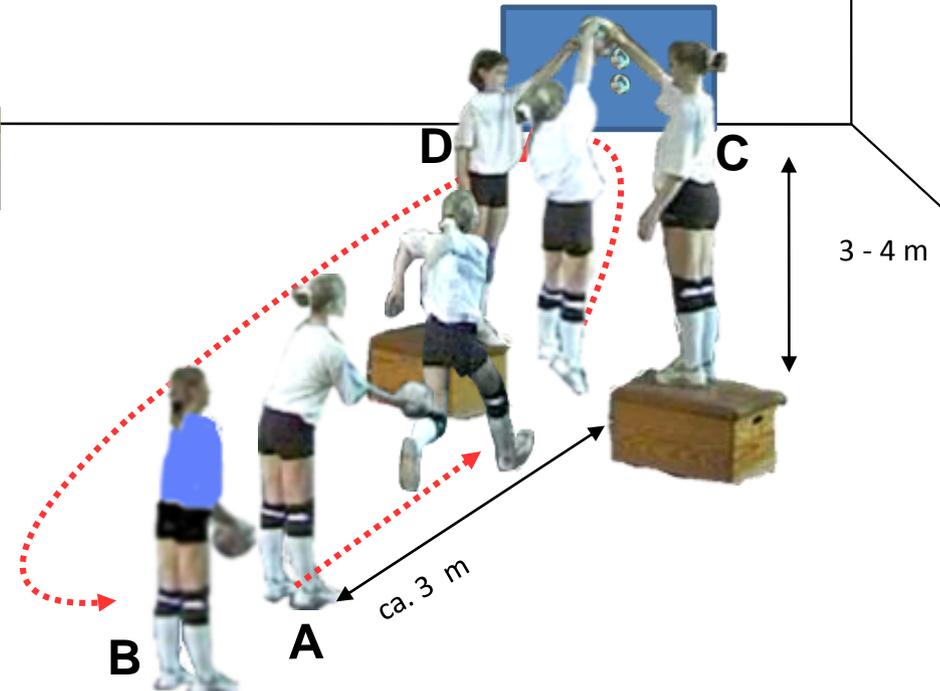
Tipp:

Klemmt den Ball mit ausgestreckten Armen zwischen Eure Handflächen oder Fäuste.

- A läuft an, springt ab und schlägt den Ball gegen die Matte an der Wand.
- A holt seinen Ball **und läuft zurück auf die Ausgangsposition.**
- **Während A zurückläuft**, wirft B den Ball zu C und schlägt ebenfalls nach Anlauf und Absprung den gehaltenen Ball.

Aufgabenwechsel:

Immer nach **zusammen acht** Angriffen wechseln D/C mit A/B.



Station..... Gehaltenen Ball schlagen (B)

Ohne
Video!

Material:

- 2 Bälle
- 1 kleiner Kasten (ca. 3-4 m von der Wand entfernt)
- 1 Matte

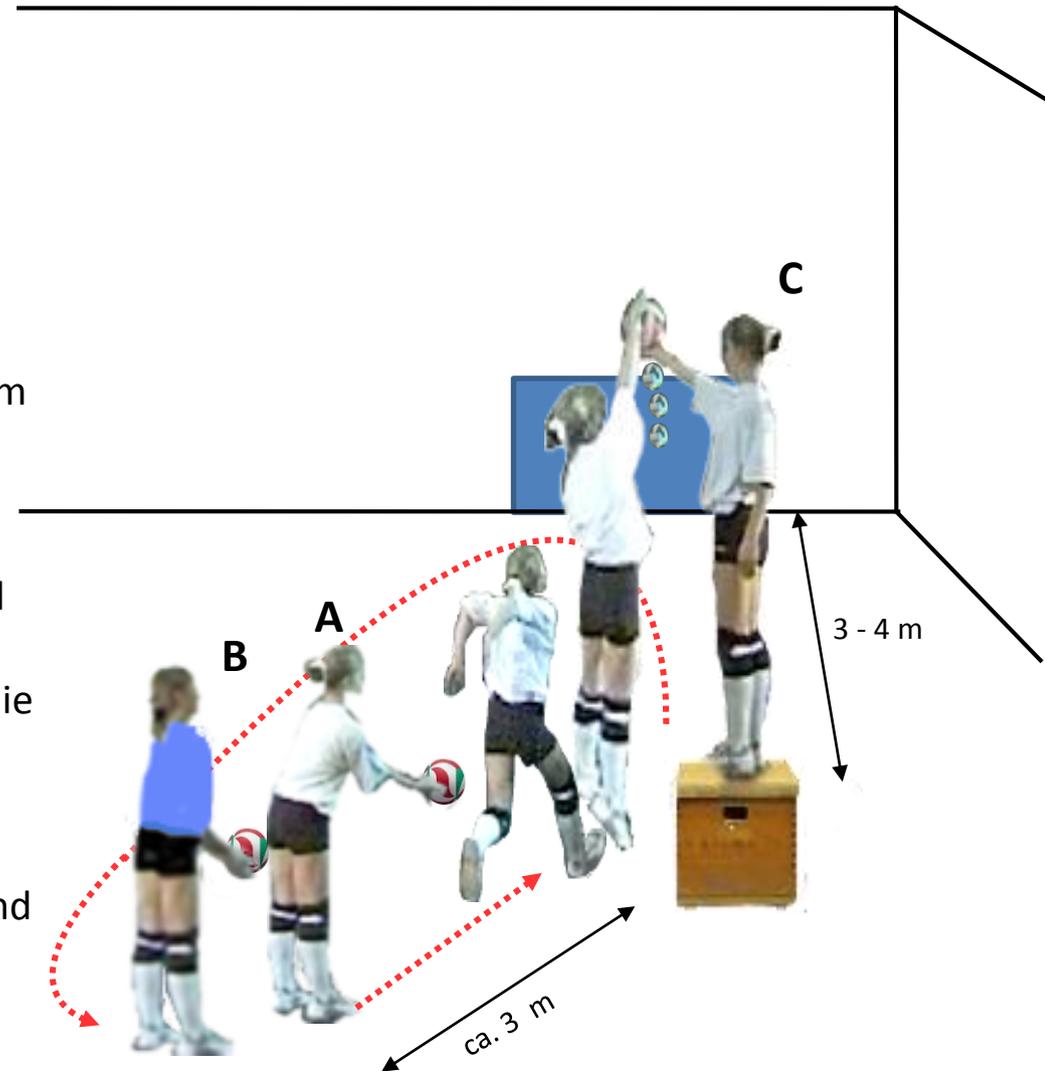
Aufgabe:

- A wirft den Ball (aus ca. 3 m Entfernung) zu C.
- C hält den Ball etwa in Kopfhöhe mit ausgestrecktem Arm vor sich auf den Fingerspitzen.

Tipps:

Halte den Ball so, wie ein Ober ein Tablett trägt.
Wirf den Ball kurz vor dem Schlag ganz leicht an und zieh die Hand unter dem Ball weg.

- A läuft an, springt ab und schlägt den Ball gegen die Matte an der Wand.
- A holt den Ball und **läuft zurück auf die Ausgangsposition.**
- **Während A zurückläuft**, wirft B seinen Ball zu C und schlägt ebenfalls nach Anlauf und Absprung den gehaltenen Ball.



Aufgabenwechsel:

Immer nach zusammen **acht** Angriffen.

Station..... Zugeworfenen Ball schlagen



Material:

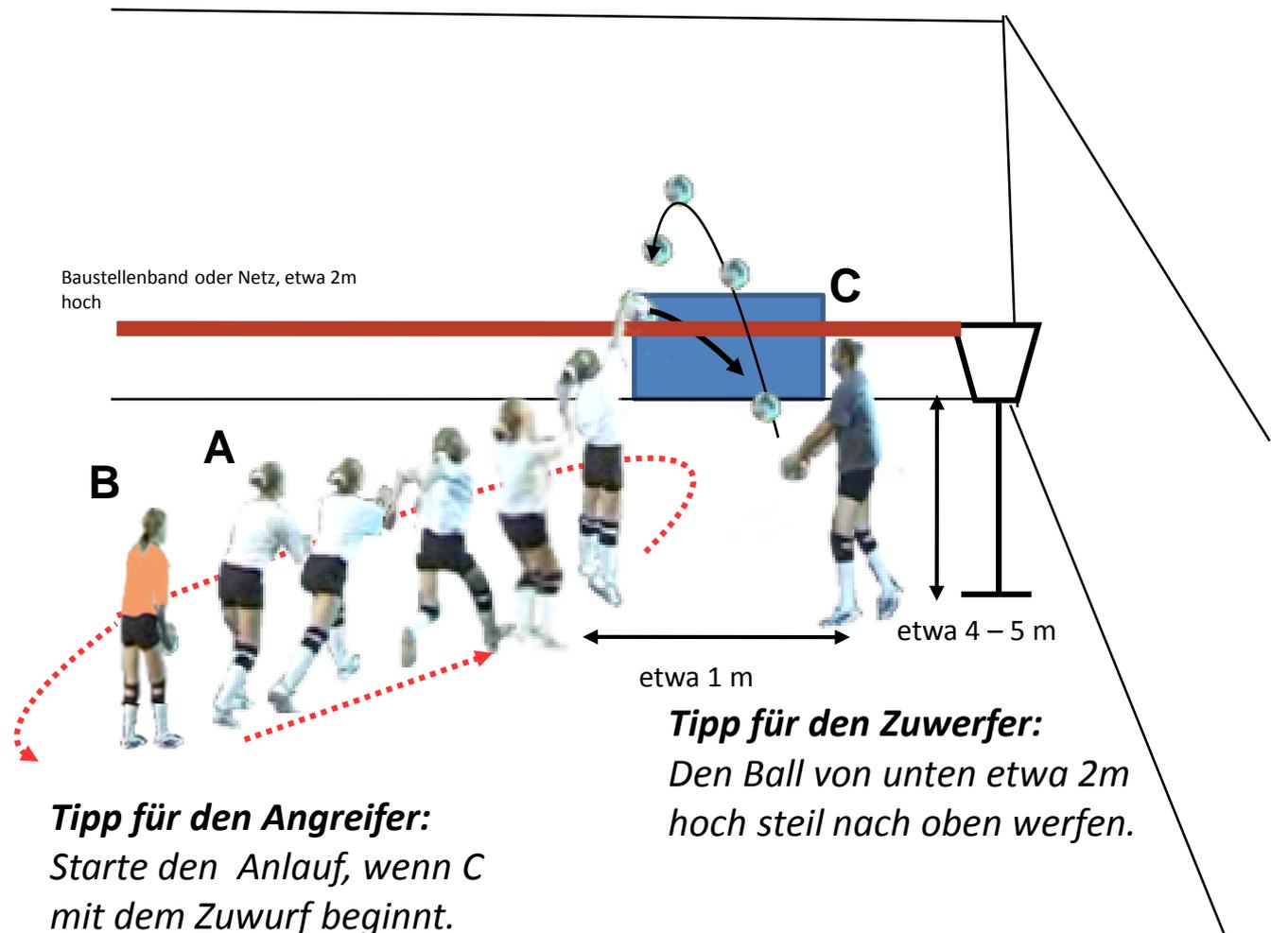
- 2 Bälle
- 1 Matte
- Baustellenband oder Netz (in ca. 2 m Höhe)
- Evtl. Korbballständer zur Befestigung des Bandes

Ablauf

- A wirft den Ball zu C.
- C wirft den Ball von unten beidhändig an. A läuft an und schlägt den Ball im Sprung über das Baustellenband gegen die Matte.
- **A holt den Ball und läuft zurück auf die Ausgangsposition, währenddessen führt B den Angriff aus usw.**

Aufgabenwechsel:

Immer nach zusammen acht Angriffen.



Station..... Der Schatten übt mit



Material:

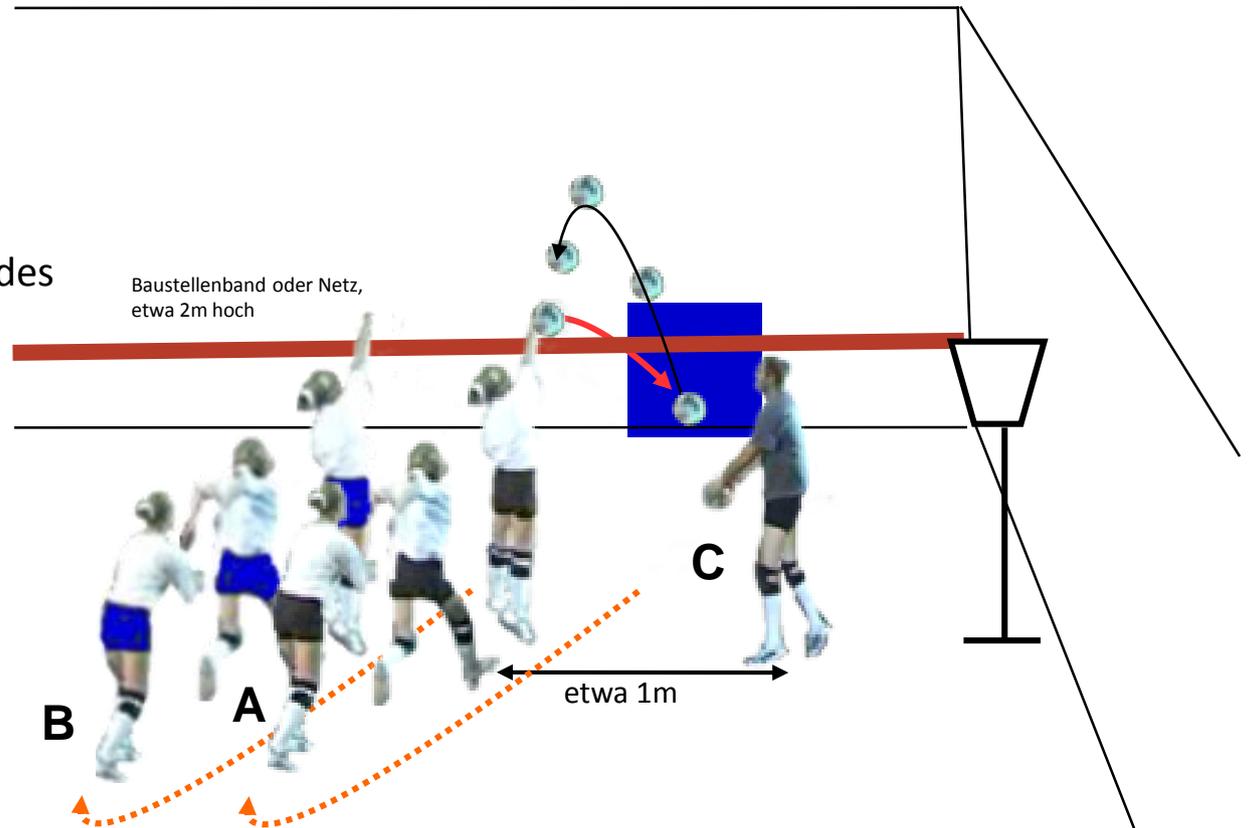
- 1 Ball
- 1 Matte
- Baustellenband oder Netz (in ca. 2 m Höhe)
- Evtl. Korbballständer zur Befestigung des Bandes

Ablauf

- C wirft den Ball an, A läuft an und schlägt den Ball im Sprung über das Baustellenband gegen die Matte.
- Gleichzeitig führt B als „Schatten“ von A einen Angriffsschlag ohne Ball aus.
- **C holt den Ball und A und B greifen erneut an.**

Aufgabenwechsel:

Nach drei Angriffen von A:
A wird Zuwerfer, B schlägt den Ball und C wird der „Schatten“ von B.



Tipp für den „Schatten“:
Laufe so an, als ob der Ball Dir zugeworfen wird.

Tipp für den Zuwerfer:
Den Ball von unten etwa 2m hoch steil nach oben werfen.



Station..... 1 gegen 1 mit Schlag aus dem Stand

Material:

- 2 Bälle
- Baustellenband oder Netz
- Markierungen für ein Feld

Ablauf

Baustellenband oder
Netz, etwa 2m hoch

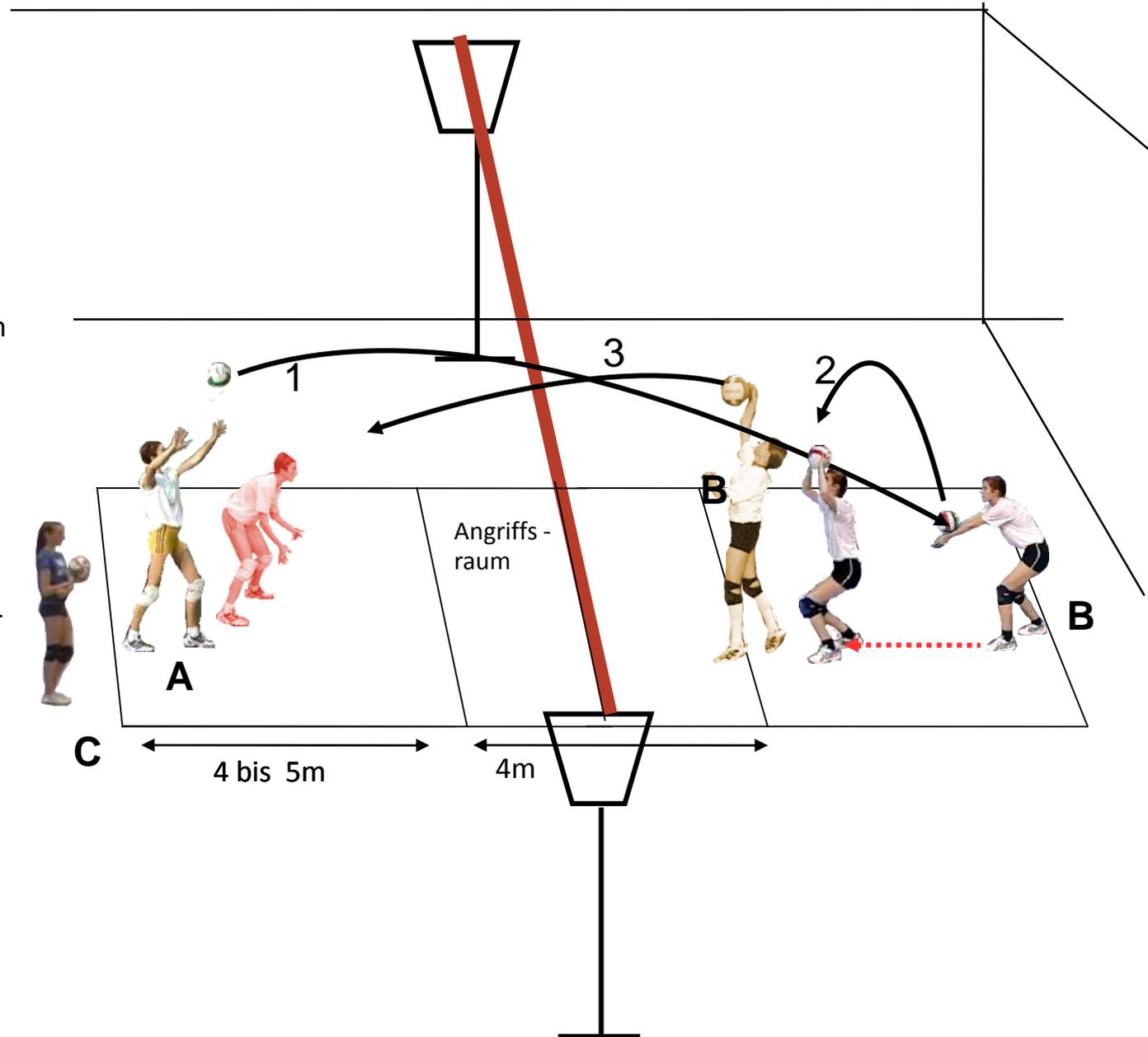
Spiel 1 gegen 1

Regeln

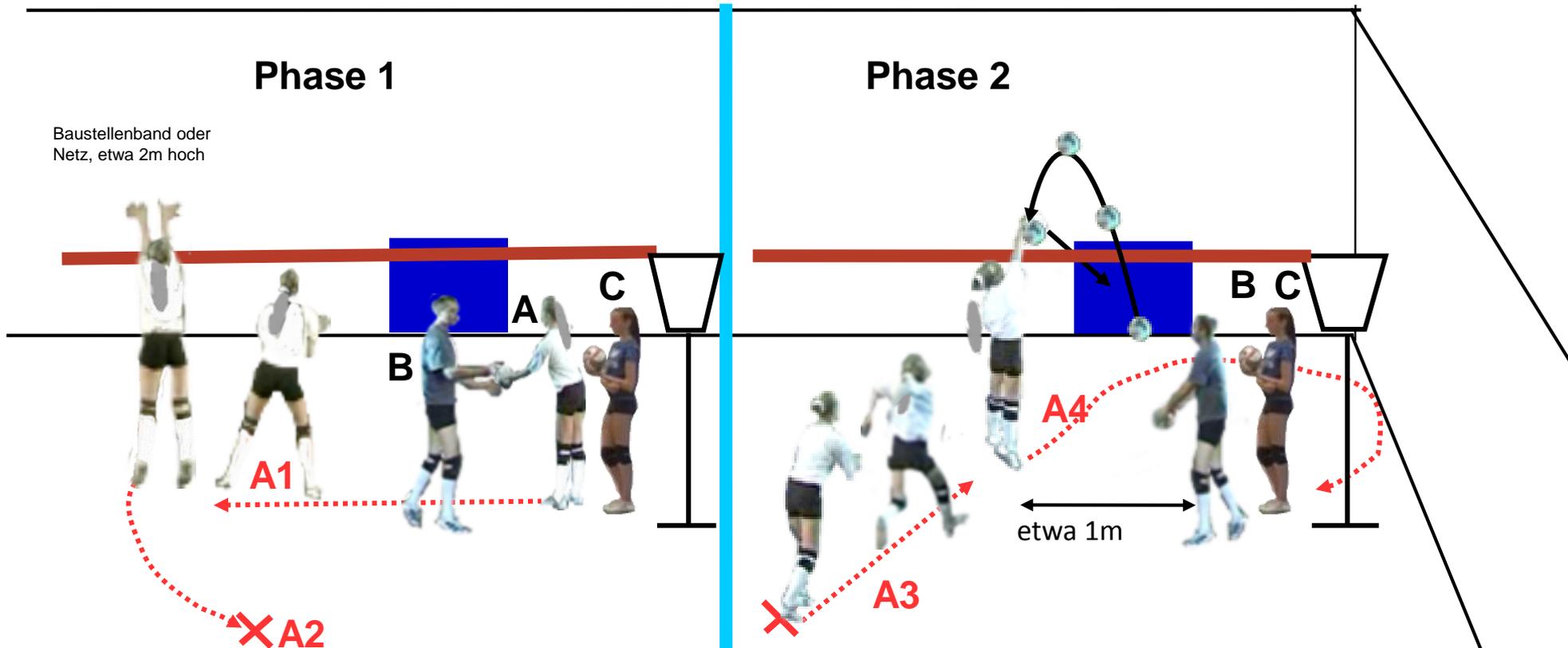
- Spiel übers Netz mit Angriffsschlag im Stand (1 und 3)
- Abwehr mit Pritschen oder Abwehrbagger. **Ball anschließend fangen** (2).
- Fangort = Angriffsort. Ausnahme: Wird der Ball im Angriffsraum gefangen, muss für den Angriff hinter die Linie zurückgegangen werden.
- Fehler: Ball auf dem Boden, Angriffsschlag unter dem Baustellenband/Netz durch oder ins Aus.

Aufgabenwechsel:

Nach drei Punkten wird gewechselt: C aufs Feld, A ins andere Feld; B auf die Warteposition.



Station..... Erst Block, dann Angriff



Material:

- 2 Bälle
- 1 Matte
- Baustellenband oder Netz (in ca. 2 m Höhe)
- Evtl. Korbballständer zur Befestigung des Bandes

Ablauf Phase 1

- A übergibt Ball an B, läuft an B vorbei, macht anschließend einen Sidestep nach links (A1) und führt einen Block aus.
- Nach der Landung löst sich A für den Angriff sofort vom Baustellenband auf die Position A2.

Ablauf Phase 2

- B hat sich gedreht und wirft den Ball von unten beidhändig zu, A läuft an (A3) und schlägt den Ball im Sprung über das Baustellenband gegen die Matte. A holt den Ball zurück (A4) und stellt sich neben B.
- In der Zwischenzeit reicht C den Ball B an und führt nach dem Block den Angriff aus.

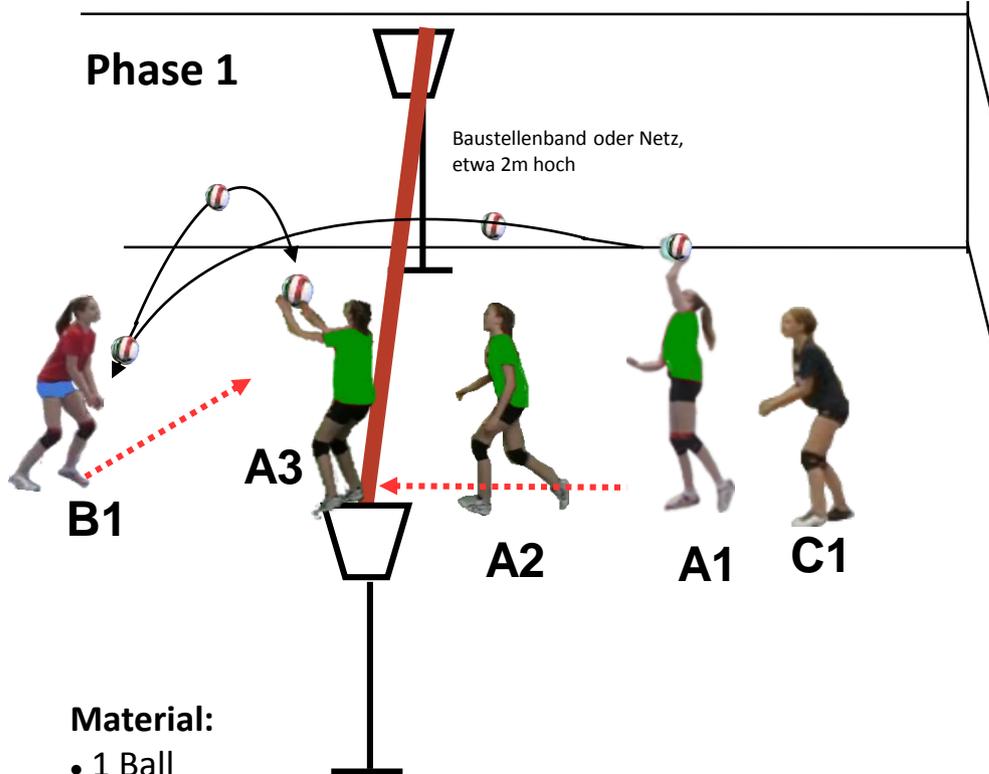
Aufgabenwechsel:

Wenn jeder 2mal angegriffen hat. Nun wirft A zu und B und C greifen an.

Station..... Angriff und Abwehr



Phase 1



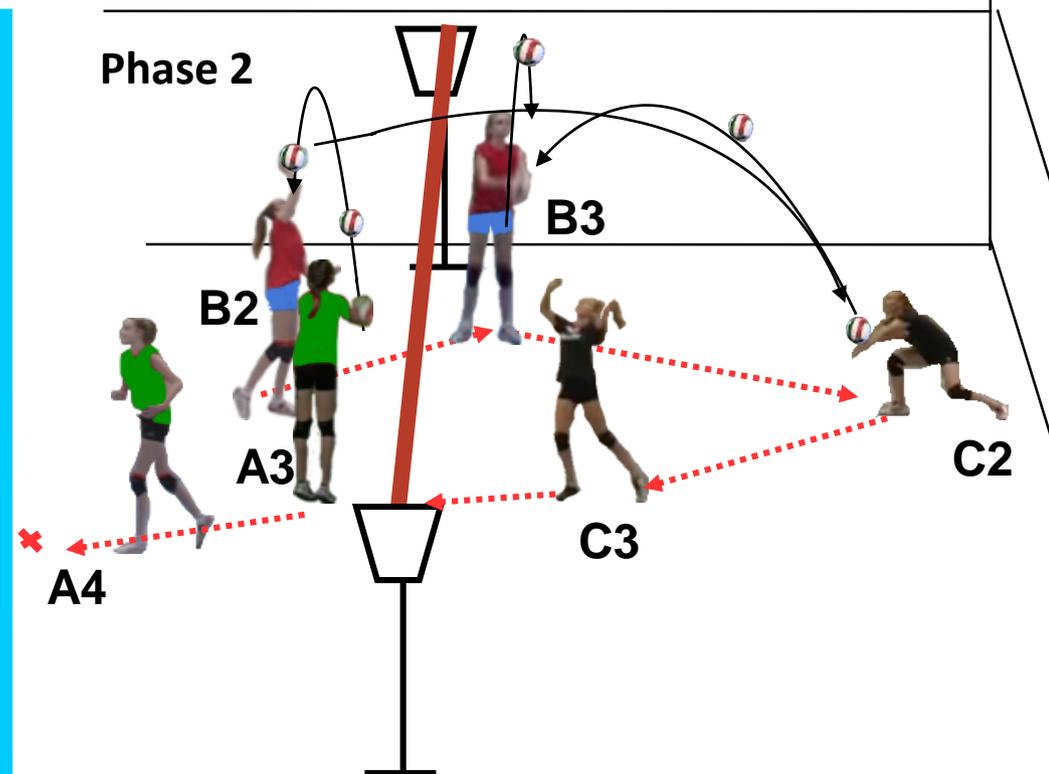
Material:

- 1 Ball
- Baustellenband oder Netz
- Evtl. Korbballständer zur Befestigung des Bandes

Ablauf Phase 1:

- A1 schlägt auf B1 und läuft unter dem Baustellenband durch (A2) zur anderen Seite (A3).
- B1 wehrt ab auf A3 und läuft ans Baustellenband.
- A3 fängt den Ball.

Phase 2



Ablauf Phase 2:

- A 3 wirft den Ball auf B2 und läuft sofort auf die Abwehrposition A4
- B2 schlägt auf C2 und geht unter dem Baustellenband durch zur anderen Seite (B3).
- C2 wehrt ab auf B3 und läuft ans Baustellenband.
- B3 wirft auf C3 und C3 schlägt auf A4 usw.

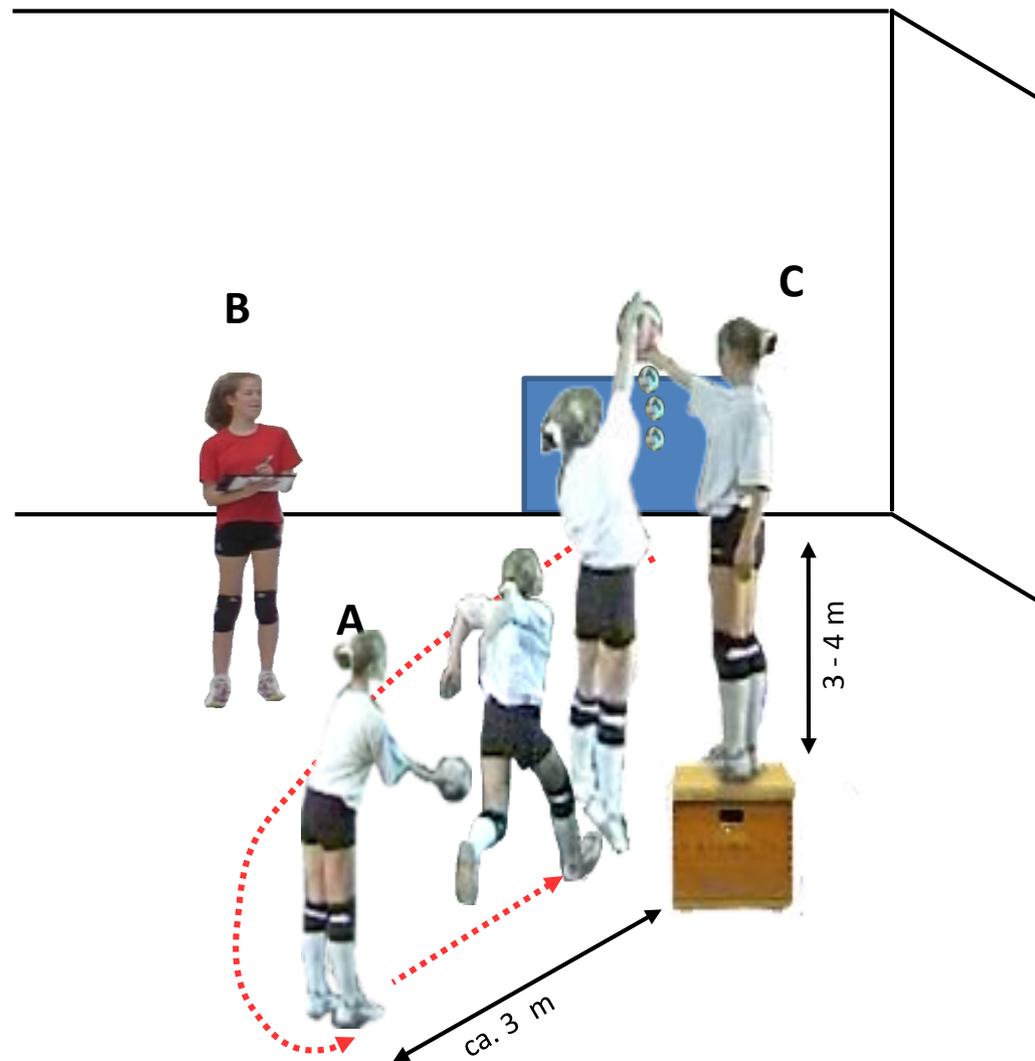
Station..... Bewegungsbeobachtung (Dreiergruppe)

Material:

- 1 Ball
- 1 kleiner Kasten (ca. 3-4 m von der Wand entfernt)
- 1 Matte
- 2 Beobachtungsbögen

Aufgabe:

- B beobachtet A mit Hilfe des Beobachtungsbogens „Anlauf und Absprung“
- **B konzentriert sich nur auf das erste Merkmal!**
- A greift dreimal hintereinander an.
- **Nach jedem Angriff von A macht B einen Strich in das Kästchen, das ihrer Meinung nach zutrifft.**
- Anschließend wird gewechselt:
- B greift ebenfalls dreimal an, C beobachtet und A hält den Ball. Danach greift C dreimal an usw.
- Nach Abschluss des ersten Durchgangs geht es wieder von vorne los und es wird **das zweite Merkmal beobachtet.**
- Sind alle vier Merkmale beobachtet worden, dann bespricht kurz die Ergebnisse.
- Anschließend wird mit der Angriffsschlag mit Hilfe des Beobachtungsbogens „Absprung und Schlagbewegung“ beobachtet.
- Greift anschließend abwechselnd an und bemüht euch die Beobachtungsergebnisse umzusetzen.



Beobachtungsbogen: Angriffsschlag - Anlauf und Absprung (Dreiergruppe)

Namen: A B C

1. Merkmal: Ist der Dreischrittrhythmus erkennbar: Orientierungsschritt, Stemmschritt, Beistellschritt?



	gut	teilweise	nicht erkennbar
A			
B			
C			

Evtl. Kommentar: A:.....B:.....C:

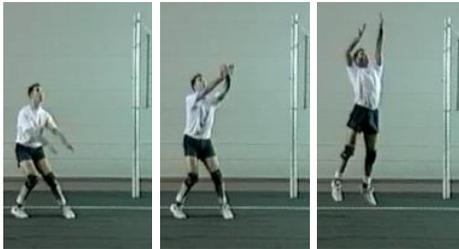
2. Merkmal: Werden beim Stemmschritt beide Arme zum Schwungholen nach hinten geführt?



	gut	teilweise	nicht erkennbar
A			
B			
C			

Evtl. Kommentar: A:.....B:.....C:

3. Merkmal: Erfolgt der Absprung mit beiden Beinen?



Evtl. Kommentar:
 A
 B.....
 C

	gut	teilweise	nicht erkennbar
A			
B			
C			

4. Merkmal: Wird das linke Bein näher zum Netz hin aufgesetzt (Rechtshänder)?

Evtl. Kommentar:
 A
 B.....
 C

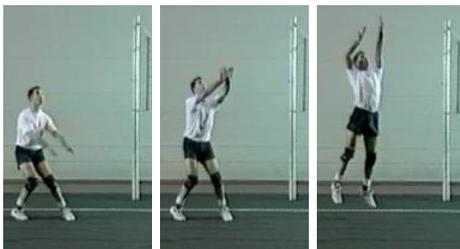


	gut	teilweise	nicht erkennbar
A			
B			
C			

Beobachtungsbogen: Angriffsschlag - Absprung und Schlagbewegung (Dreiergruppe)

Namen: A B C

1. Merkmal: Werden beim Absprung beide Arme hochgerissen?



Evtl. Kommentar:

A
 B
 C

	gut	teilweise	nicht erkennbar
A			
B			
C			

2. Merkmal: Wird die Schlagschulter zurückgedreht?



Evtl. Kommentar:

A
 B
 C

	gut	teilweise	nicht erkennbar
A			
B			
C			

3. Merkmal: Ist eine deutliche Ausholbewegung des Schlagarmes erkennbar?



Evtl. Kommentar:

A
 B
 C

	gut	teilweise	nicht erkennbar
A			
B			
C			

4. Merkmal: Wird der Ball mit nahezu gestrecktem Arm vor und über dem Kopf getroffen?



Evtl. Kommentar:

A
 B
 C

	gut	teilweise	nicht erkennbar
A			
B			
C			

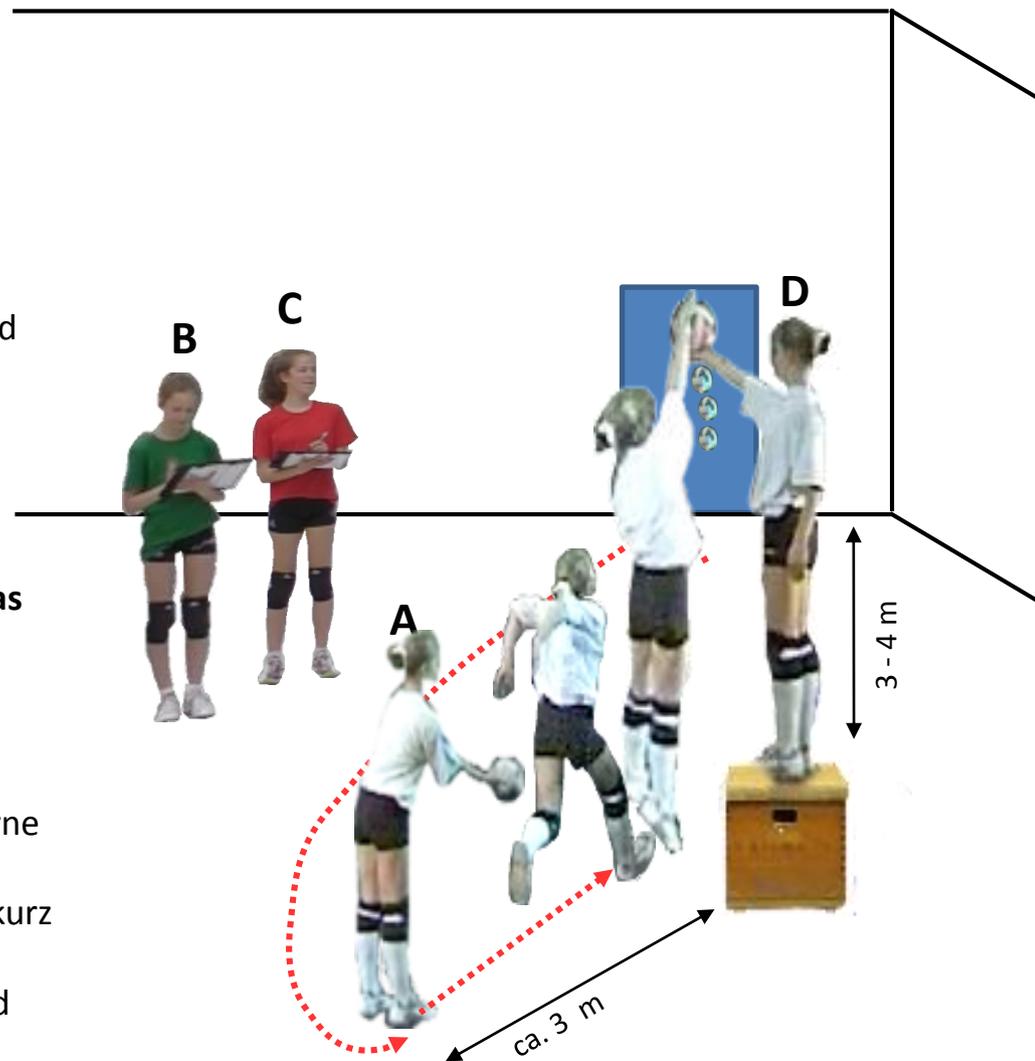
Station..... Bewegungsbeobachtung (Vierergruppe)

Material:

- 1Ball
- 1 kleiner Kasten (ca. 3-4 m von der Wand entfernt)
- Matte an der Wand
- 2 Beobachtungsbögen

Aufgabe:

- B beobachtet A mit Hilfe des Beobachtungsbogens „Anlauf und Absprung“
- C beobachtet A mit Hilfe des Beobachtungsbogens „Absprung und Schlagbewegung“
- **Beide konzentrieren sich nur auf das erste Merkmal!**
- A greift dreimal hintereinander an.
- **Nach jedem Angriff von A machen B und C einen Strich in das Kästchen, das ihrer Meinung nach zutrifft.**
- Anschließend wird im Uhrzeigersinn gewechselt:
- D greift dreimal an, C hält den Ball, A und B beobachten (A Anlauf, B Absprung und Schlag).
- Nach Abschluss des ersten Durchgangs geht es wieder von vorne los und es wird **das zweite Merkmal beobachtet.**
- Sind alle vier Merkmale beobachtet worden, dann bespricht kurz die Ergebnisse.
- Schlagt anschließend abwechselnd den gehaltenen Ball an und bemüht euch die Beobachtungen umzusetzen.



Beobachtungsbogen: Angriffsschlag - Anlauf und Absprung (Vierergruppe)

Namen: A B C D.....

1. Merkmal: Ist der Dreischrittrhythmus erkennbar: Orientierungsschritt, Stemmschritt, Beistellschritt?



	gut	teilweise	nicht erkennbar
A			
B			
C			
D			

Evtl. Kommentar: A:..... B:..... C: D:.....

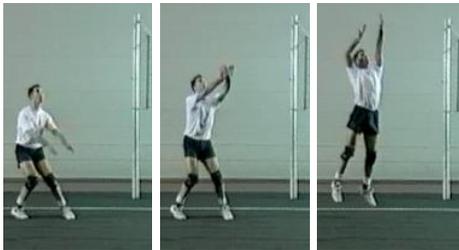
2. Merkmal: Werden beim Stemmschritt beide Arme zum Schwungholen nach hinten geführt?



	gut	teilweise	nicht erkennbar
A			
B			
C			
D			

Evtl. Kommentar: A:..... B:..... C: D:.....

3. Merkmal: Erfolgt der Absprung mit beiden Beinen?



Evtl. Kommentar:

A
 B.....
 C
 D

	gut	teilweise	nicht erkennbar
A			
B			
C			
D			

4. Merkmal: Wird das linke Bein näher zum Netz hin aufgesetzt (Rechtshänder)?

Evtl. Kommentar:

A
 B.....
 C
 D

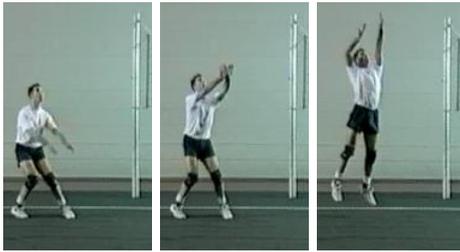


	gut	teilweise	nicht erkennbar
A			
B			
C			
D			

Beobachtungsbogen: Angriffsschlag - Absprung und Schlagbewegung (Vierergruppe)

Namen: A B C D.....

1. Merkmal: Werden beim Absprung beide Arme hochgerissen?



Evtl. Kommentar:

- A
- B
- C
- D

	gut	teilweise	nicht erkennbar
A			
B			
C			
D			

2. Merkmal: Wird die Schlagschulter zurückgedreht?



Evtl. Kommentar:

- A
- B
- C
- D

	gut	teilweise	nicht erkennbar
A			
B			
C			
D			

3. Merkmal: Ist eine deutliche Ausholbewegung des Schlagarmes erkennbar?



Evtl. Kommentar:

- A
- B
- C
- D

	gut	teilweise	nicht erkennbar
A			
B			
C			
D			

4. Merkmal: Wird der Ball mit nahezu gestrecktem Arm vor und über dem Kopf getroffen?



Evtl. Kommentar:

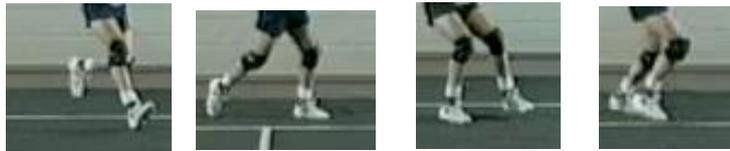
- A
- B
- C
- D

	gut	teilweise	nicht erkennbar
A			
B			
C			
D			

Station..... Bewegungsvorstellung überprüfen



1 2 3 4



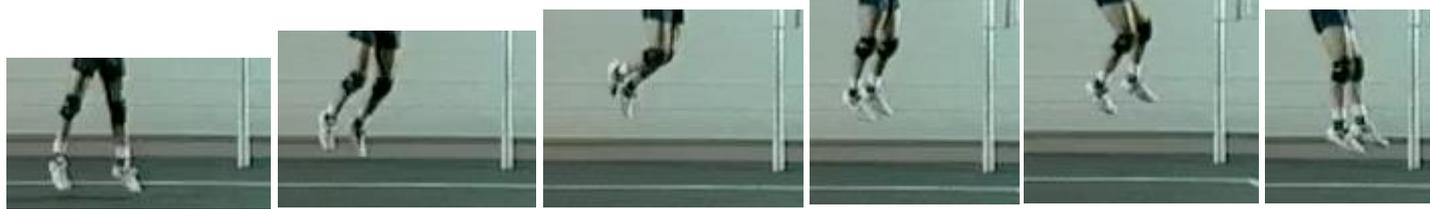
A B C D

1. Aufgabenstellung:

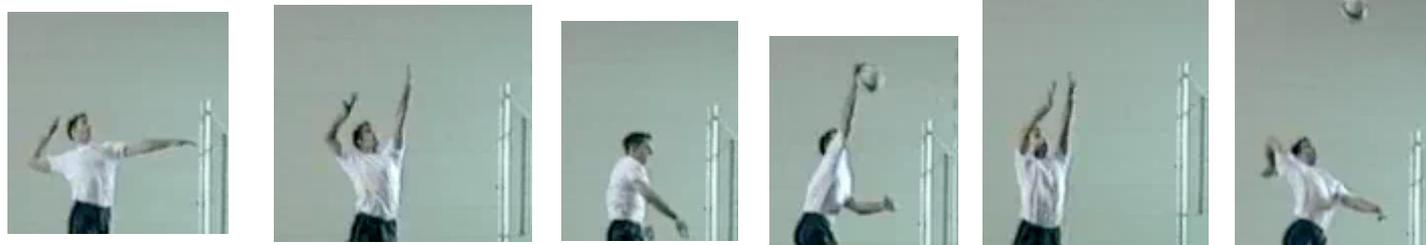
Oberkörper und Schrittfolge beim Anlauf stimmen nicht überein.

Entscheidet in der Gruppe, welcher Oberkörper zu welcher Fußstellung passt? Die Bilder der Fußstellung sind korrekt angeordnet.

- Oberkörper1 (Orientierungsschritt) Fußstellung
- Oberkörper 2 (Beginn Stemmschritt) Fußstellung
- Oberkörper 3 (Ende Stemmschritt) Fußstellung
- Oberkörper 4 (Ende Beistellschritt) Fußstellung



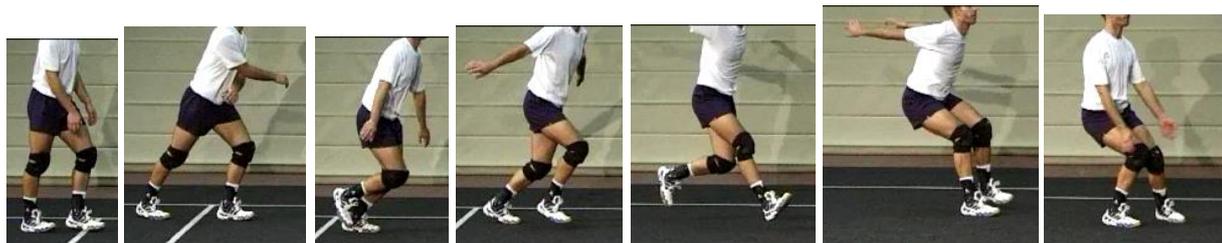
1 2 3 4 5 6



A B C D E F

2. Aufgabenstellung: Hier passen die Sprungphase und die Schlagbewegung nicht zusammen. Entscheidet wieder in der Gruppe, welches Bild der Schlagbewegung zu welchem Bild der Sprungphase passt. Die Bilder der Sprungphase sind korrekt angeordnet.

- Sprungphase 1 Oberkörper
- Sprungphase 2 Oberkörper
- Sprungphase 3 Oberkörper
- Sprungphase 4 Oberkörper
- Sprungphase 5 Oberkörper
- Sprungphase 6 Oberkörper



A B C D E F G

3. Aufgabenstellung:

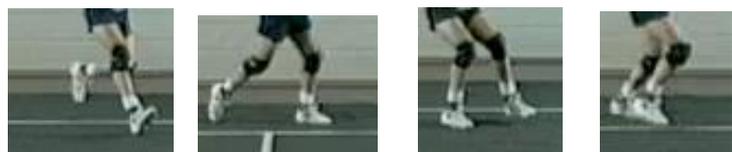
Welcher Begriff passt zu welchen Bildern?

- Stemmschritt Bilder
- Orientierungsschritt Bilder
- Beistellschritt Bilder:
- Doppelarmschwung: Bilder:

Station..... Bewegungsvorstellung überprüfen LÖSUNGEN



1 2 3 4



A B C D

1. Aufgabenstellung:

Oberkörper und Schrittfolge beim Anlauf stimmen nicht überein.

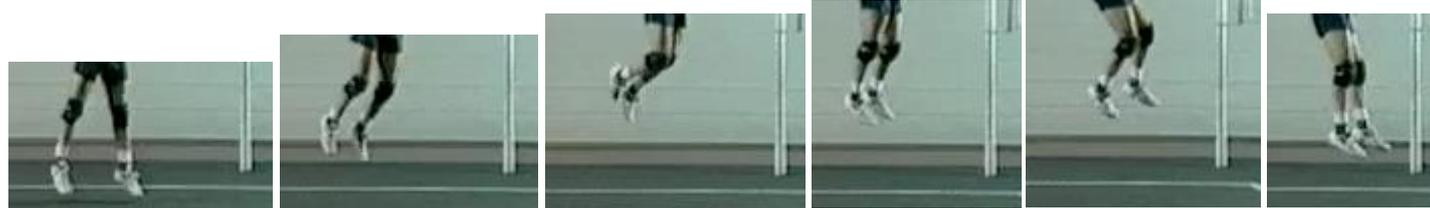
Entscheidet in der Gruppe, welcher Oberkörper zu welcher Fußstellung passt? Die Bilder der Fußstellung sind korrekt angeordnet.

Oberkörper 1 (Orientierungsschritt) Fußstellung

Oberkörper 2 (Beginn Stemmschritt) Fußstellung

Oberkörper 3 (Ende Stemmschritt) Fußstellung

Oberkörper 4 (Ende Beistellschritt) Fußstellung



1 2 3 4 5 6



A B C D E F

2. Aufgabenstellung: Hier passen die Sprungphase und die Schlagbewegung nicht zusammen. Entscheidet wieder in der Gruppe, welches Bild der Schlagbewegung zu welchem Bild der Sprungphase passt. Die Bilder der Sprungphase sind korrekt angeordnet.

Sprungphase 1 Oberkörper E

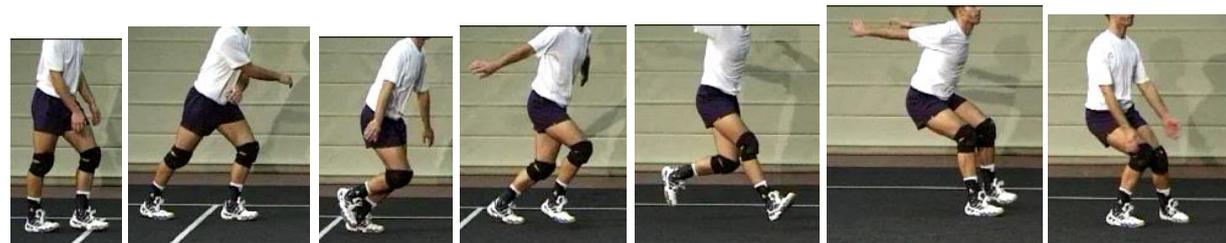
Sprungphase 2 Oberkörper B

Sprungphase 3 Oberkörper A

Sprungphase 4 Oberkörper F

Sprungphase 5 Oberkörper D

Sprungphase 6 Oberkörper C



A B C D E F G

3. Aufgabenstellung:

Welcher Begriff passt zu welchen Bildern?

Stemmschritt Bilder: C, D, E

Orientierungsschritt Bilder: A, B

Beistellschritt Bilder: F, G

Doppelarmschwung: Bilder: D, E, F