
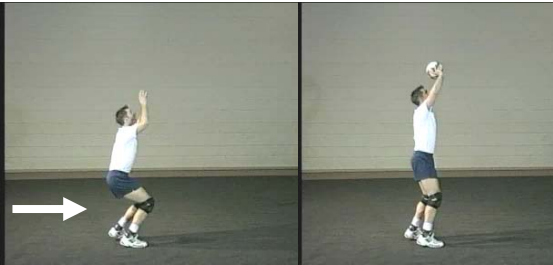



# Beobachtungsbogen Pritschen


Ablauf (Beispiel):


- Vierergruppen (A, B, C, D) bilden.
- A und B pritschen ununterbrochen, C beobachtet A. D beobachtet B.
- **C und B sollten sich für 3 bis 4 Wiederholungen von A und B immer nur auf einen Beobachtungsschwerpunkt konzentrieren.**
- Danach Wechsel der Aufgaben und anschließende Auswertung.
- Anschließend pritschen die vier noch einmal paarweise und versuchen dabei, besonders wichtige Hinweise umzusetzen.

	<b>1. Beobachtungsschwerpunkt - Ausgangsstellung</b>	
	Ist eine gute Ausgangsstellung (Füße schulterbreit auseinander, Gewicht auf den Fußballen, Knie gebeugt vor den Fußspitzen, Oberkörper nach vorn geneigt, Arme angewinkelt) erkennbar?	<input type="checkbox"/> gut.. <input type="checkbox"/> ansatzweise.. <input type="checkbox"/> nicht... .... zu erkennen
Kommentar:		

	<b>2. Beobachtungsschwerpunkt - Vorbereitung A</b>	
	Werden die Knie vor dem Spielen des Balles gebeugt? Sind die Arme vor dem Ballkontakt gebeugt?	<input type="checkbox"/> gut.. <input type="checkbox"/> ansatzweise.. <input type="checkbox"/> nicht... .... zu erkennen
Kommentar:		

	<b>3. Beobachtungsschwerpunkt - Vorbereitung B</b>	
	Sind die Finger vor dem Ballkontakt gespreizt? Zeigen die Daumen zum Gesicht hin?	<input type="checkbox"/> gut.. <input type="checkbox"/> ansatzweise.. <input type="checkbox"/> nicht... .... zu erkennen
Kommentar:		

	<b>4. Beobachtungsschwerpunkt - Spielen des Balles</b>	
	Wird der Ball mit den ersten beiden Fingergliedern aller 10 Finger gespielt? Wird der Ball etwas vor und über der Stirn gespielt?	<input type="checkbox"/> gut.. <input type="checkbox"/> ansatzweise.. <input type="checkbox"/> nicht... .... zu erkennen
Kommentar:		


<b>5. Beobachtungsschwerpunkt - Pritschen – Streckung</b>
Wird der Ball aus einer Ganzkörperstreckung heraus gespielt (Impulskette Beine → Arme)? gut erkennbar <input type="radio"/> ansatzweise erkennbar <input type="radio"/> nicht erkennbar <input type="radio"/>
Kommentar: