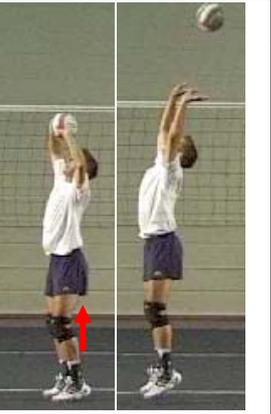


# Beobachtungsbogen Pritschen rückwärts über Kopf

Ablauf (Beispiel):

- Vierergruppen (A, B, C, D) bilden
- A wirft zu, B pritscht rückwärts über Kopf, D fängt den Ball und wirft ihn zurück auf A, D beobachtet B.

**Damit die Belastung („Nacken“) für B nicht zu hoch wird, beobachtet D zunächst nur das erste Merkmal bei B, danach wird gewechselt. Anschließend wird das zweite Merkmal beobachtet usw.**

	<p><b>1. Beobachtungsmerkmal - Ausgangsstellung</b></p> <p>Ist eine gute Ausgangsstellung (Füße schulterbreit auseinander, Gewicht auf den Fußballen, Knie gebeugt, Oberkörper leicht nach vorn geneigt, Arme angewinkelt) erkennbar?</p> <p><input type="checkbox"/> gut..</p> <p><input type="checkbox"/> ansatzweise...</p> <p><input type="checkbox"/> nicht... zu erkennen</p> <p>Kommentar:</p>
	<p><b>2. Beobachtungsmerkmal - Vorbereitung</b></p> <p>Werden die Knie vor dem Spielen des Balles gebeugt? Sind die Arme vor dem Ballkontakt gebeugt? Wird der Ball mit einer Ganzkörperstreckung gespielt?</p> <p><input type="checkbox"/> gut..</p> <p><input type="checkbox"/> ansatzweise...</p> <p><input type="checkbox"/> nicht... zu erkennen</p> <p>Kommentar:</p>
	<p><b>3. Beobachtungsmerkmal - Vorbereitung</b></p> <p>Sind die Finger vor dem Ballkontakt gespreizt? Wird kurz vor dem Spielen des Balles das Handgelenk verstärkt nach hinten gebeugt?</p> <p><input type="checkbox"/> gut..</p> <p><input type="checkbox"/> ansatzweise...</p> <p><input type="checkbox"/> nicht... zu erkennen</p> <p>Kommentar:</p>
	<p><b>4. Beobachtungsmerkmal – Spielen des Balles</b></p> <p>Wird der Ball etwas vor und über der Stirn gespielt? (Trefferpunkt wie beim Pritschen frontal) Wird der Ball mit den ersten beiden Fingergliedern aller zehn Finger gespielt?</p> <p><input type="checkbox"/> gut..</p> <p><input type="checkbox"/> ansatzweise...</p> <p><input type="checkbox"/> nicht...zu erkennen</p> <p>Kommentar:</p>
	<p><b>5. Beobachtungsmerkmal – Spielen des Balles</b></p> <p>Werden beim Spielen des Balles die Arme dosiert nach hinten oben gestreckt und bilden eine Verlängerung des Rückens? Ist die dargestellte Flugkurve des Balles annähernd erkennbar?</p> <p><input type="checkbox"/> gut..</p> <p><input type="checkbox"/> ansatzweise...</p> <p><input type="checkbox"/> nicht... zu erkennen</p> <p>Kommentar:</p>