

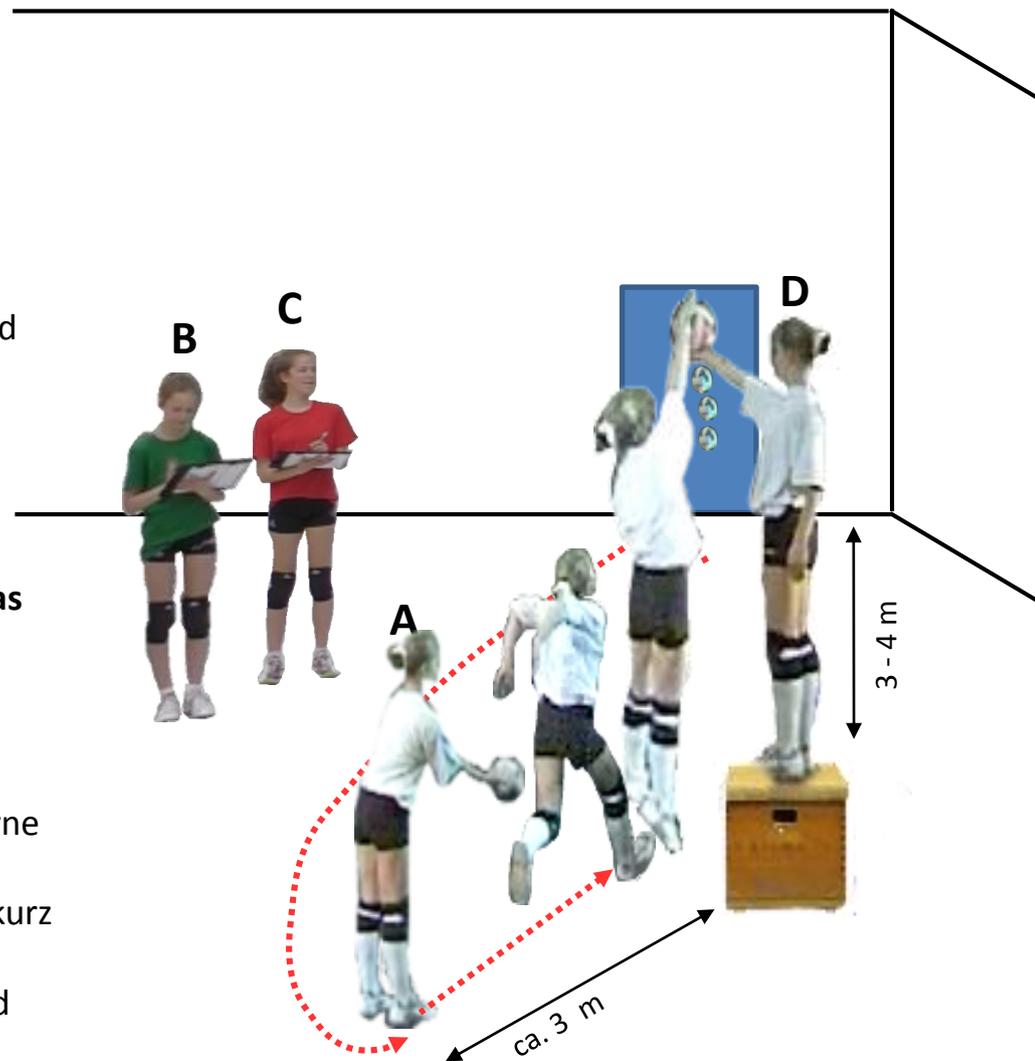
Station..... Bewegungsbeobachtung (Vierergruppe)

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:.....

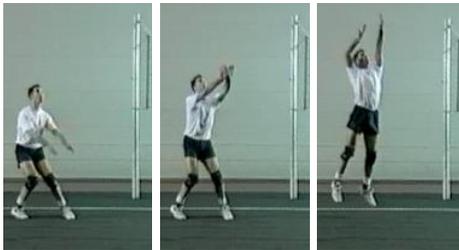
2. Merkmal: Werden beim Stemmschritt beide Arme zum Schwungholen nach hinten geführt?



	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

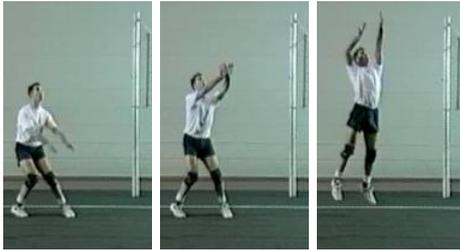


	gut	teilweise	nicht erkennbar
A			
B			
C			
D			

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			