

Stationskarten zum Festigen des Aufschlags

Die folgende Datei enthält 15 Stationskarten zum Aufschlag – elf für das praktische Üben, zwei zur gegenseitigen Bewegungsbeobachtung und zwei zur Überprüfung der Genauigkeit der Bewegungsvorstellung. Alle Übungen sind wieder für Dreiergruppen konzipiert worden und können daher mit den bereits vorhandenen Stationskarten gut in einem Stationsbetrieb eingesetzt werden. Ebenso stehen auch bei diesem Kartensatz das Festigen und nicht das Neulernen des Bewegungsablaufs im Vordergrund.

Ausführliche allgemeine Hinweise zu den Zielsetzungen, zur Gestaltung und zu den Einsatzmöglichkeiten der Stationskarten können im ersten Kartensatz zum Festigen des Baggerns/unteren Zuspiels nachgelesen werden.

Allgemeine Hinweise zu den Stationskarten

Der Aufschlag ist im Wettkampfspiel der erste Angriff, mit dem möglichst ein direkter Punkt erzielt oder aber zumindest der Spielaufbau des Gegners erschwert werden soll. Die Übernahme dieser wettkampforientierten Zielsetzung für die Aufschlagvermittlung innerhalb des Sportunterrichts erscheint uns wenig sinnvoll. Das Spiel würde sich noch mehr zum frustrierenden Standspiel entwickeln, bei dem ein Spielzug dann sehr häufig mit dem Aufschlag und ein oder zwei weiteren Ballkontakten beendet ist.

Im Sportunterricht sollte der Aufschlag deshalb mehr als eine attraktivere und anspruchsvollere Form für die Eröffnung eines Spielzugs betrachtet werden und im Vermittlungsprozess auch erst dann aufgegriffen werden, wenn das Baggern/untere Zuspiel relativ sicher beherrscht wird. Auf den vorliegenden Stationskarten werden daher ausschließlich Aufgabenstellungen vorgestellt, bei denen die sichere und zielgenaue Ausführung des Aufschlags und nicht der Angriffscharakter im Mittelpunkt stehen.

Ob der Aufschlag von unten überhaupt noch vermittelt werden soll, wird für den Vereinssport durchaus kritisch gesehen. Für den Sportunterricht kann dagegen auf diese Variante nicht verzichtet werden. Sie ist u. E. leichter zu erlernen und in der Regel wegen der geringeren Ballfluggeschwindigkeit auch mit weniger Annahmefehlern verbunden als der Aufschlag von oben. Die mit der Einführung des Aufschlags von oben verbundenen Nachteile einer höheren Fehlerquote (vor allem in der Annahme) überwiegen deutlich gegenüber dem Vorteil, dass durch das Erlernen der Schlagbewegung langfristig das Schmettern vorbereitet werden kann. Um aber die Wahl der Aufschlagsvariante für die Lehrkraft nicht unnötig einzuengen, wird auf fast allen Karten auch auf den Aufschlag von oben hingewiesen. Durch den Aufschlag als den ersten Ballkontakt kann die Dynamik des Spiels sehr stark beeinflusst werden. Es ist daher sinnvoll, durch Regeländerungen im Sportunterricht die Dominanz des Aufschlags einzuschränken.

- Wird auf einem normalen Volleyballfeld gespielt, sollte der Aufschlag nicht von der Grundlinie, sondern zwei oder drei Meter innerhalb des Feldes ausgeführt werden.

- Als günstig hat es sich darüber hinaus erwiesen, für den Aufschlagort den mittleren Bereich der Grundlinie/des Feldes vorzugeben. Die Fehlerquoten beim Aufschlag (Ball ins Seitenaus) und in der Annahme (Ball kann relativ frontal nach vorne gespielt werden) verringern sich deutlich.
- Sind gute Schüler/innen in der Lage, ganze Aufschlagserien zu schlagen, kann z. B. eingeführt werden, dass spätestens nach zwei Assen, der Aufschlag zum nächsten Spieler der aufschlagenden Mannschaft wechselt („portugiesische Regel“) oder immer nur ein Aufschlag in einer Mannschaft ausführt wird und anschließend das Aufschlagrecht zur anderen Seite wechselt.
- Entschärft wird die Bedeutung des Aufschlags auch durch Spielvarianten eins plus eins (zwei, drei) in Anlehnung an „Powervolleyball“, d. h. nach dem Ende des mit dem Aufschlag eröffneten Ballwechsels wird grundsätzlich noch ein weiterer von der Seite eingeworfener Ball (oder auch mehrere Bälle) zusätzlich ausgespielt.

Die Entfernungsangaben auf den Karten sind so gewählt worden, dass der Aufschlag möglichst problemlos ausgeführt werden kann. Sie sollten ggf. an die konkreten räumlichen Bedingungen und unterschiedlichen Voraussetzungen bei den Schülern angepasst werden.

Alle Karten, bei denen die Annahme mit dem Aufschlag verbunden wird, enthalten einen kurzen Hinweis, dass abweichend von der bildlichen Darstellung der Aufschlag auch durch Pritschen angenommen werden kann.

Für Rückmeldungen, Anregungen und weitere Übungsbeispiele sind wir wie immer sehr dankbar.

Hinweise zu einzelnen Stationskarten

Zur Erleichterung der Auswahl sind die Karten nach dem nach dem Schwierigkeitsgrad angeordnet worden.

Werden zu einer Karte ergänzende Erläuterungen gegeben ist in die Bezeichnung der Karte ein * eingefügt worden.

A1

Bei Aufschlägen gegen die Wand sollte möglichst eine Markierung vorgegeben werden, über der die Wand getroffen werden muss.

Karten A2/A3

Für beide Karten steht jeweils ein Ergebnisbogen zur Verfügung, in den jede Gruppe ihr Resultat einträgt. Wird die Karte in einen Stationsbetrieb mit einer vorgegebenen Zeit bis zum Stationswechsel integriert, haben alle Gruppen gleiche zeitliche Rahmenbedingungen.

Karte A6

Durch den Einsatz von zwei Bällen sollen für den Aufschläger die Pausen zwischen zwei Aufschlägen reduziert werden.

Karte A7

Bei dieser Station üben zwei Dreiergruppen gemeinsam. Wichtig ist für den Stationswechsel, dass nur die Gruppe B zur nächsten Station wechselt und Gruppe A die Aufgabe erneut durchführt und erst danach wechselt.

Die Lehrkraft sollte ab und zu die Reihenfolge der Schüler verändern. Es kann sonst passieren, dass ein sehr schwacher Aufschläger immer auf denselben Schüler aufschlägt, der dann nur selten die Chance für eine gute Annahme hat.

Karte A8

Es üben ebenfalls zwei Dreiergruppen gemeinsam. Wichtig ist auch hier für den Stationswechsel, dass nur die Gruppe B zur nächsten Station wechselt und Gruppe A die Aufgabe zur Annahme übernimmt.

Karten 10 und 11

Beide Übungen sind in der Evaluationsphase für den „normalen“ Sportunterricht als sehr schwierig eingeschätzt worden. Karte 10 vor allem wegen der Komplexität der Annahmesituation (wer nimmt an, wer muss früh nach vorne ans Baustellenband laufen) und Karte 11 wegen Anforderung, so dosiert an die Wand aufzuschlagen, dass der zurückspringende Ball vom Aufschläger selbst zum Fänger an der Wand gespielt (Pritschen oder Baggern) werden kann. Darüber hinaus ist bei Karte 11 darauf hingewiesen worden, dass glatte Wandflächen als eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen der Übung in vielen Hallen nicht mehr vorhanden sind. Erwähnt wurde auch für den Spieler an der Wand, beim Bemühen um das Fangen einer ungenauen Annahme auf mögliche Fußleisten an der Wand zu treten und sich dabei zu verletzen.

Bei Karte 11 stehen zwei Textvarianten für die Beschreibung der Aufgabe zur Auswahl.

Karten A12 und A13

Die Beobachtung ist so organisiert worden, dass nacheinander bei jedem Gruppenmitglied das erste Merkmal beobachtet wird, danach das zweite usw. Bei dieser Beobachtungsaufgabe kann der Zeitaufwand schlecht eingeschätzt werden. Lassen sich alle vier Merkmale nicht in der vorgegebenen Zeit bis zum Stationswechsel beobachten, wird durch diese Organisationsform gewährleistet, dass bei jedem Gruppenmitglied wenigstens zwei oder drei Merkmale beobachtet worden sind.

Karten 12a/b und 13a/b

Von den Lehrkräften, denen wir vor der Veröffentlichung, die Karten zur kritischen Analyse vorgelegt haben, kam der Vorschlag, das Beobachtungsergebnis für jeden einzelnen Versuch in einer Strichliste festzuhalten. Der Kartensatz ist daher durch entsprechenden Beobachtungsbögen ergänzt worden.

Karte 14a/b

Unterschiedliche Auffassungen bestehen beim Aufschlag von unten vor allem bei der Antwort auf die Frage, wie der Ball getroffen werden soll. Genannt werden in der Literatur: Offene Handfläche; „Knöcherner Brunnen“ oder „Hammerfaust“ (Faust mit oben liegendem Daumen); Faust nach oben gedreht, Handballen mit nach innen gelegtem Daumen und die Handkante. Anscheinend führen in diesem Fall viele „Wege nach Rom“, d. h. zu einem sicheren Aufschlag. Wir haben die besten Erfahrungen mit der vierten Variante, dem Spielen des Balles mit den Handballen, gemacht und sehen von den verschiedenen Möglichkeiten aufgrund der sehr schmalen Kontaktfläche lediglich das Treffen mit der Handkante für den Lernprozess als problematisch an.

Bei der Vermittlung des Aufschlags von unten bietet es sich aber durchaus an, induktiv vorzugehen und die Schüler zunächst eigene Erfahrungen bezüglich der günstigsten Trefffläche sammeln zu lassen.

Erläuterungen zum Aufbau der Stationskarten

Die Stationen sind nicht durchnummeriert worden. Dies sollte durch die Lehrkraft erfolgen, die Karten können dann der numerischen Reihenfolge entsprechend ausgelegt werden. Die Kartenummer wird bei den Erläuterungen der Karten und dem Beispiel zur Organisation aufgegriffen.

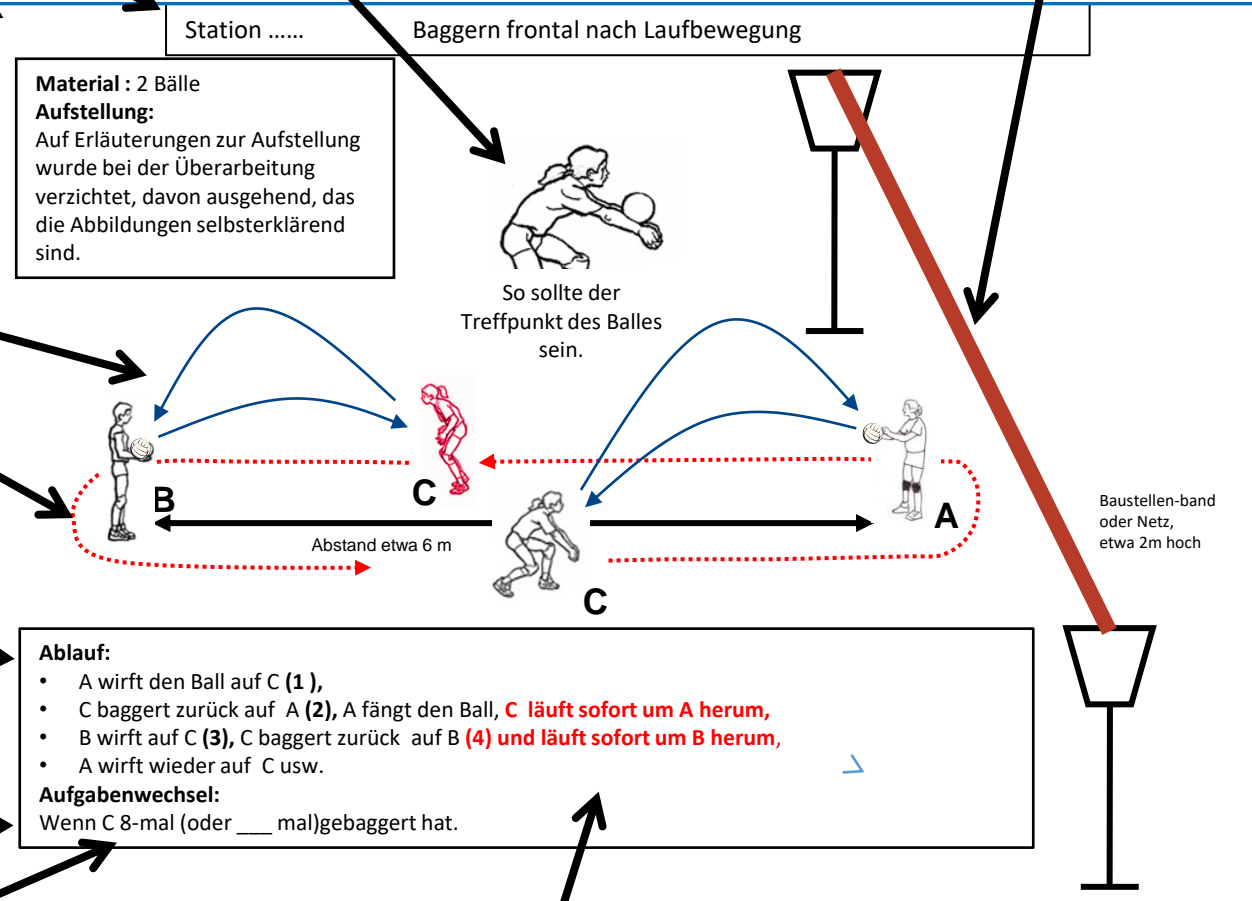
Die Schüler sollten zunächst die Hinweise zum benötigten Material und den Ausgangspositionen durchlesen und in Verbindung mit der Skizze die Positionen einnehmen.

In der Skizze sind alle **Ballwege blau markiert** und durchnummeriert, **die Laufwege sind rot** eingezeichnet. Die Ausgangspositionen der Schüler sind grau oder schwarz gezeichnet, ebenso Abstandsangaben. Muss ein Schüler seine Position übungsbedingt verändern, ist die **Figur auf der neuen Position ebenfalls rot eingefärbt worden**.

In der Ablaufbeschreibung werden die Übungen **chronologisch** beschrieben, die Zahlen in den Klammern entsprechen den Ballwegen, Hinweise auf Laufwege werden in **Analogie zur Grafik ebenfalls rot hervorgehoben**. Die **Wiederholungszahlen** für den Aufgabenwechsel sind so gewählt worden, dass je nach Dauer der Stationen mehrere Durchgänge möglich werden. Die empfohlenen Wiederholungszahlen können nur einen Anhaltspunkt geben. Deshalb sollte der Nutzer ggf. eigene Erfahrungswerte eintragen.

Spezielle Technikhinweise werden nicht gegeben. Auf jeder Karte wird jedoch auf ein Merkmal des Baggerns hingewiesen.

Bei allen Karten ist das Baustellenband als Orientierungshilfe eingezeichnet worden. Es kann natürlich vorkommen, dass je nach räumlichen Voraussetzungen und der Anordnung der Karten Übungen seitenverkehrt durchgeführt werden müssen.

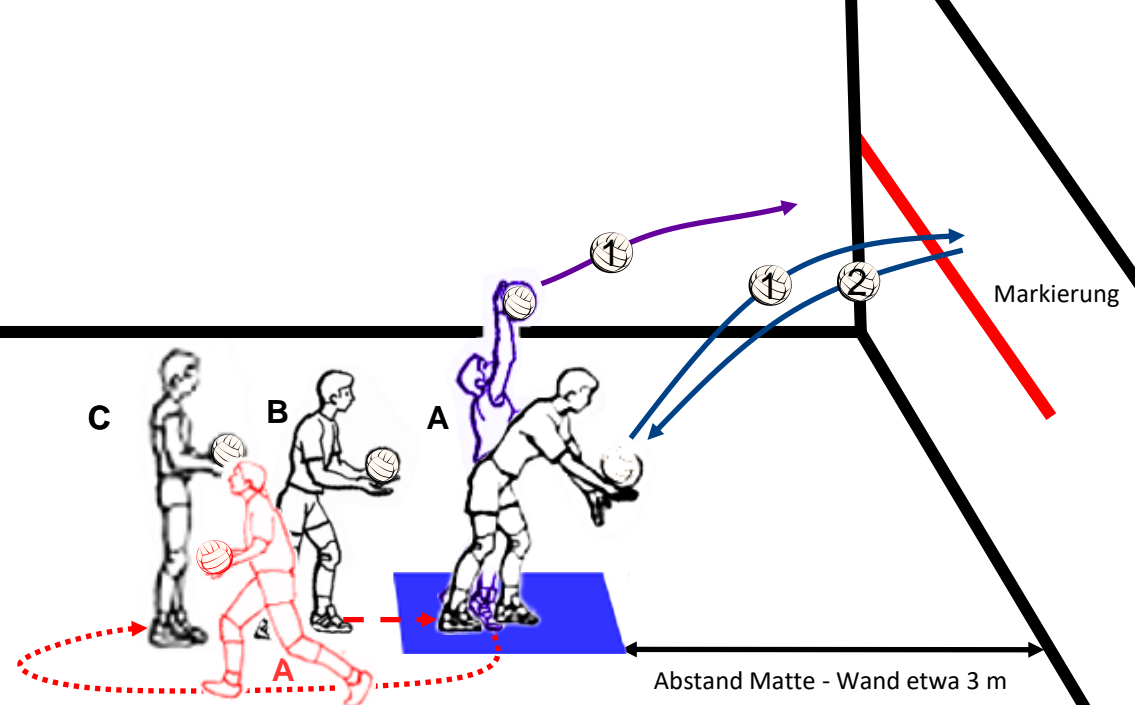


Zur Vermeidung zu vieler Informationen enthalten die Stationskarten keine Hinweise, wie der Schwierigkeitsgrad der Übungen verändert werden kann (s. auch S. 4). Deshalb werden in der Regel ebenfalls keine Möglichkeiten der Selbstkontrolle angeben (s. auch S. 4).



ID:1060

Baustellenband
oder Netz, etwa
2 m bis 2,5 m hoch



Abstand Matte - Wand etwa 3 m

Matte allmählich zum Baustellenband hin verschieben.

Material: 3 Volleybälle, 1 Turnmatte

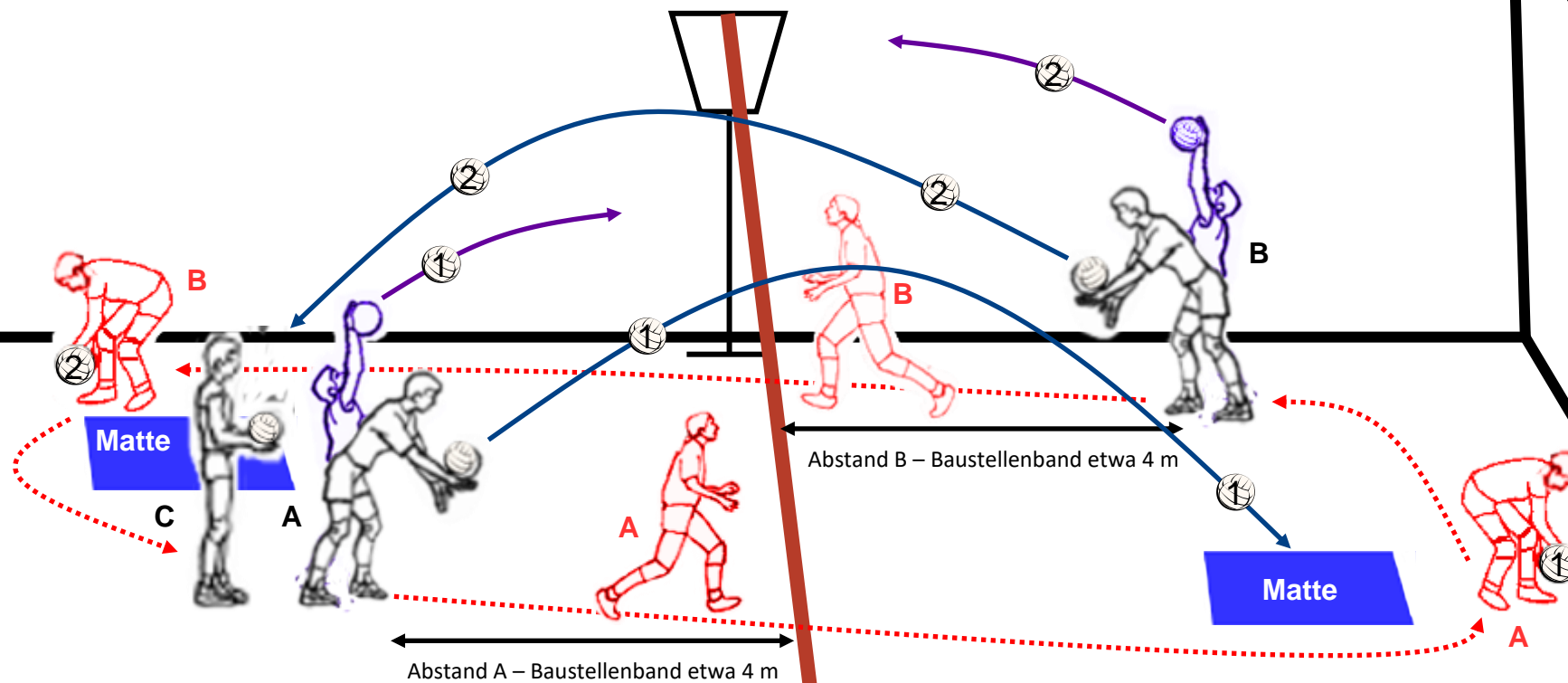
Aufgabe:

- A, B und C schlagen nacheinander kontrollierte Aufschläge von unten **oder oben** gegen die Wand **(1)**. **Der Aufschläger steht immer auf der Matte.**
- Der Aufschläger soll den zurückspringenden Ball **(2)** fangen und dabei **mit beiden Beinen auf der Matte stehen.**

Wichtig: Nach 6-maligem korrektem Fangen (s. o.) der ganzen Gruppe wird die Matte etwa um einen halben Meter in Richtung Baustellenband verschoben.



ID:1061



Material: 3 Volleybälle, 2 Turnmatten

Aufgabe:

- Es wird **abwechselnd von beiden Seiten** auf die **Matten** aufgeschlagen (von unten oder **von oben**).
- **Wer aufgeschlagen hat, läuft zur anderen Seite, nimmt seinen Ball und geht zur Aufschlagposition.**
- A beginnt mit dem ersten Aufschlag.

Wichtig: Zählt eure Treffer und tragt sie in den Ergebnisbogen ein.

Baustellenband
oder Netz, etwa
2 m bis 2,5 m hoch

Ergebnisbogen für die Karte A 2

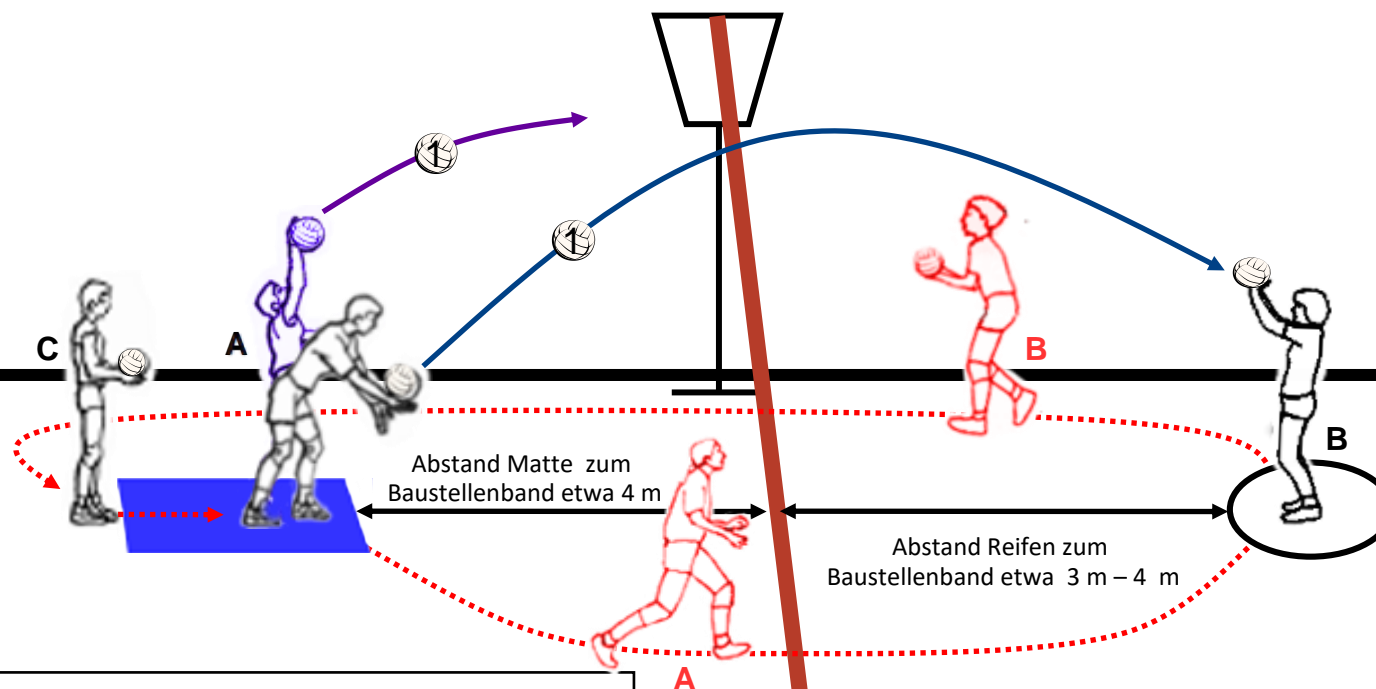
Station _____

Gruppe	Treffer Summe von A, B und C





ID:1058



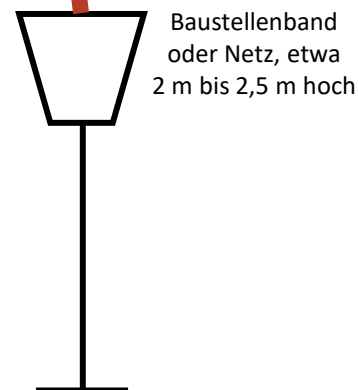
Material: 2 Volleybälle, 1 Turnmatte, 1 Reifen

Aufgabe:

- A steht auf der Matte und schlägt **so genau auf B (1)**, dass dieser den Ball **im Reifen stehend** fangen kann.
- **Anschließend Platzwechsel: A läuft möglichst schnell in den Reifen, B hinter die Matte, C auf die Matte.**
- Sobald A im Reifen steht, schlägt C von der Matte auf usw.

Zählt eure Treffer und tragt sie anschließend in den Ergebnisbogen ein.

Treffer: Beim Fangen des Balles muss mindestens ein Bein im Reifen stehen.



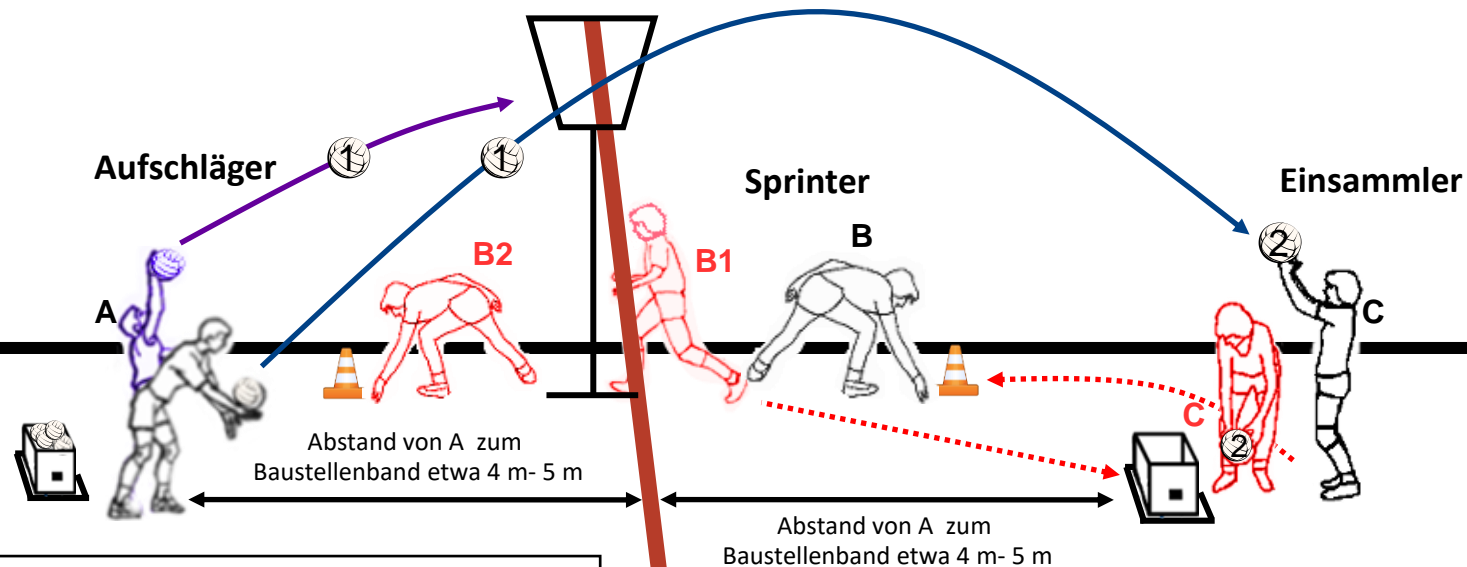
Ergebnisbogen für die Karte A 3

Station _____

Gruppe	Treffer Summe von A, B und C



ID:1059

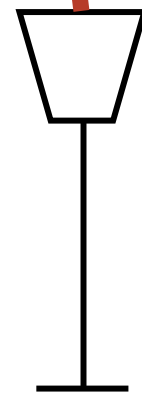
**Material:**

5 Volleybälle in einem umgedrehten kleinen Kasten, ein leerer umgedrehter kleiner Kasten, 2 Hütchen

Aufgabe:

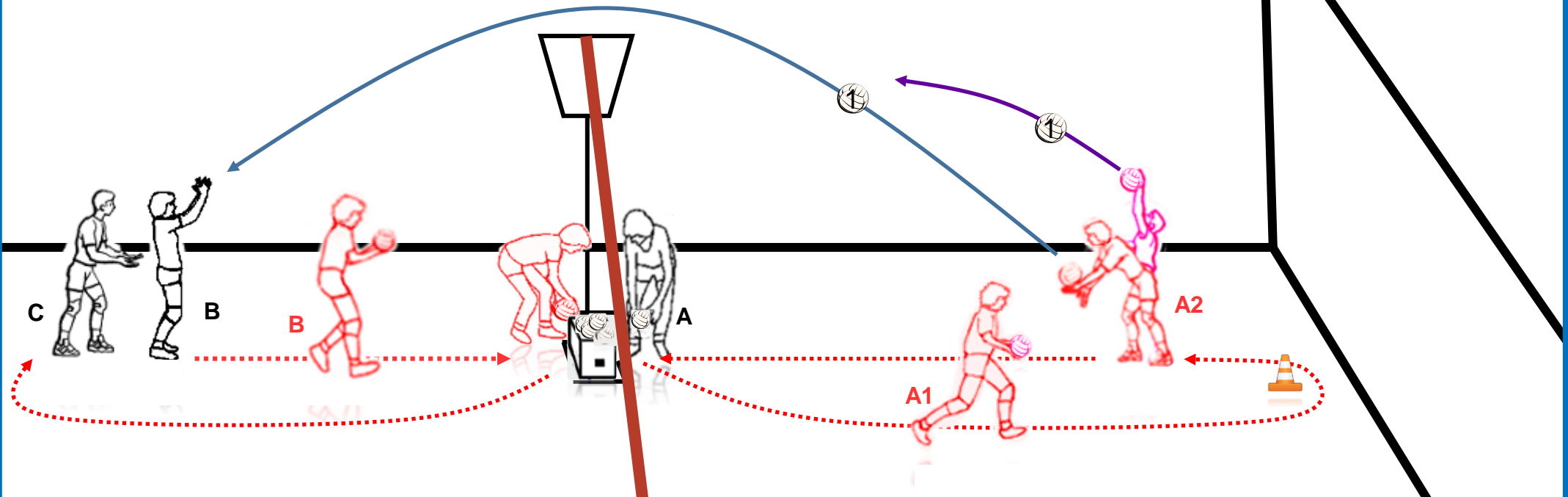
- A schlägt **nacheinander fünf Aufschläge** (von unten **oder oben**) (1).
- C fängt die Aufschläge und legt sie in den kleinen Kasten (2).
- **B sprintet währenddessen zwischen den „Hütchen“ hin und her.**

Anschließend Wechsel (rote Pfeile): „Sprinter“ wird Aufschläger am vollen Kasten, „Einsammler“ wird „Sprinter“, „Aufschläger“ bleibt an seinem leeren Kasten und wird „Einsammler“.





ID:1017



Baustellenband
oder Netz, etwa
2 m bis 2,5 m hoch

Material:

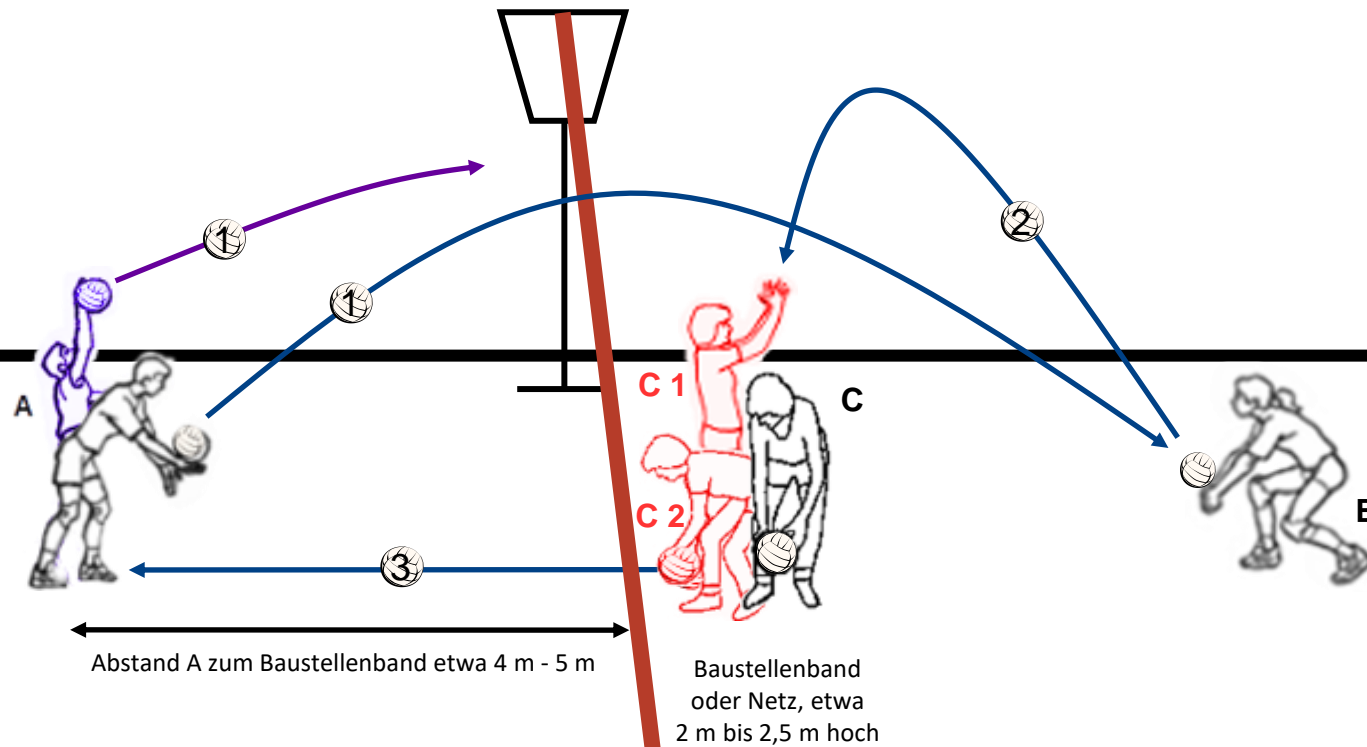
5 Volleybälle in einem umgedrehten kleinen Kasten, 1 Markierung

Aufgabe:

- A nimmt sich fünfmal einen Ball aus dem Kasten, **sprintet jedes Mal (A1) um das Hütchen zur Aufschlagposition (A2)**, konzentriert sich kurz, schlägt **möglichst genau auf B** auf und **sprintet zurück zum Kasten**.
 - C und B fangen abwechselnd den Aufschlag und legen den Ball zurück in den Kasten. Sie **verändern** ständig ihre **Fängerposition**.
- Anschließend Wechsel:** A wird mit C Fänger, B wird Aufschläger **(A→B, B→C, C→A)**.



ID:1062



Material: 2 Volleybälle

Aufgabe:

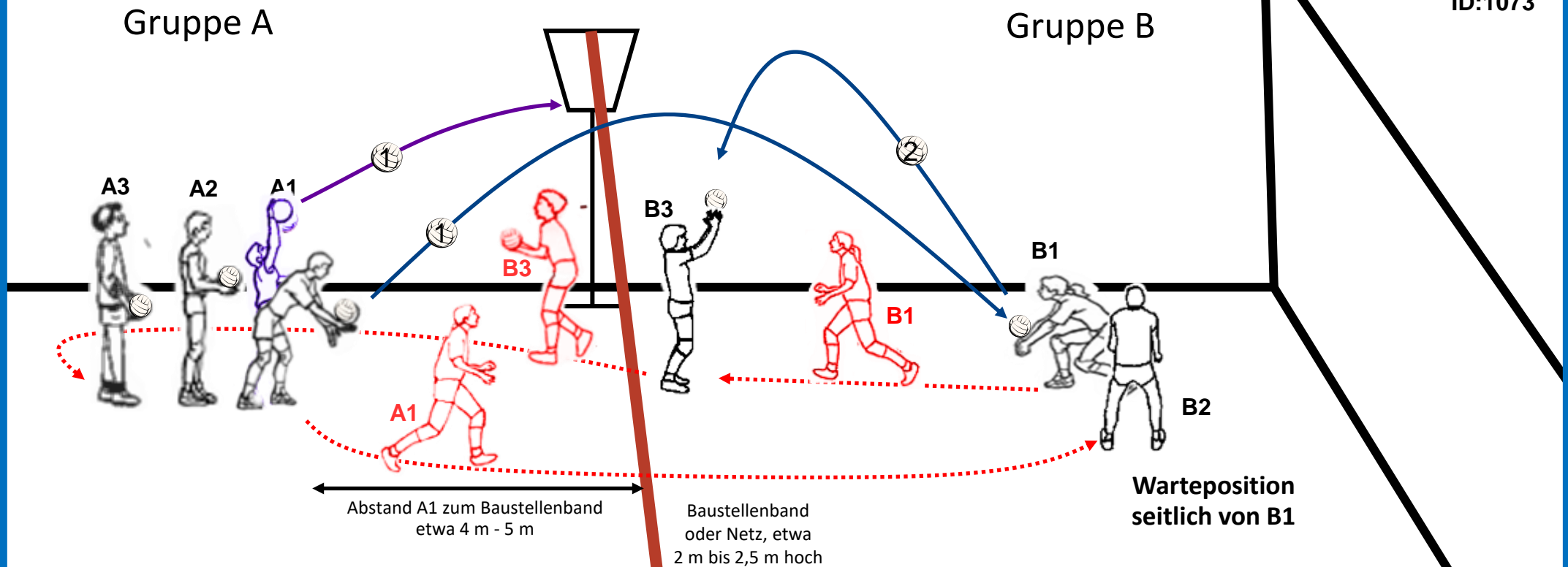
- A schlägt nacheinander von unten **oder oben** auf (1).
- B nimmt an (Baggern oder Pritschen) (2).
- **Unmittelbar nach jedem Aufschlag von A** rollt C seinen Ball (C1) zu A (3) und fängt sofort danach die Annahme von B (C2).

Wechsel: Nach 10 (___) Aufschlägen von A (A→B, B→C, C→A)

Tipp: Kommt der Aufschlag von A so ungenau, dass B den Ball nicht annehmen kann, sollte B den Ball fangen und C zuwerfen.



ID:1073



Material: 3 Volleybälle, 2 Dreiergruppen

Aufgabe:

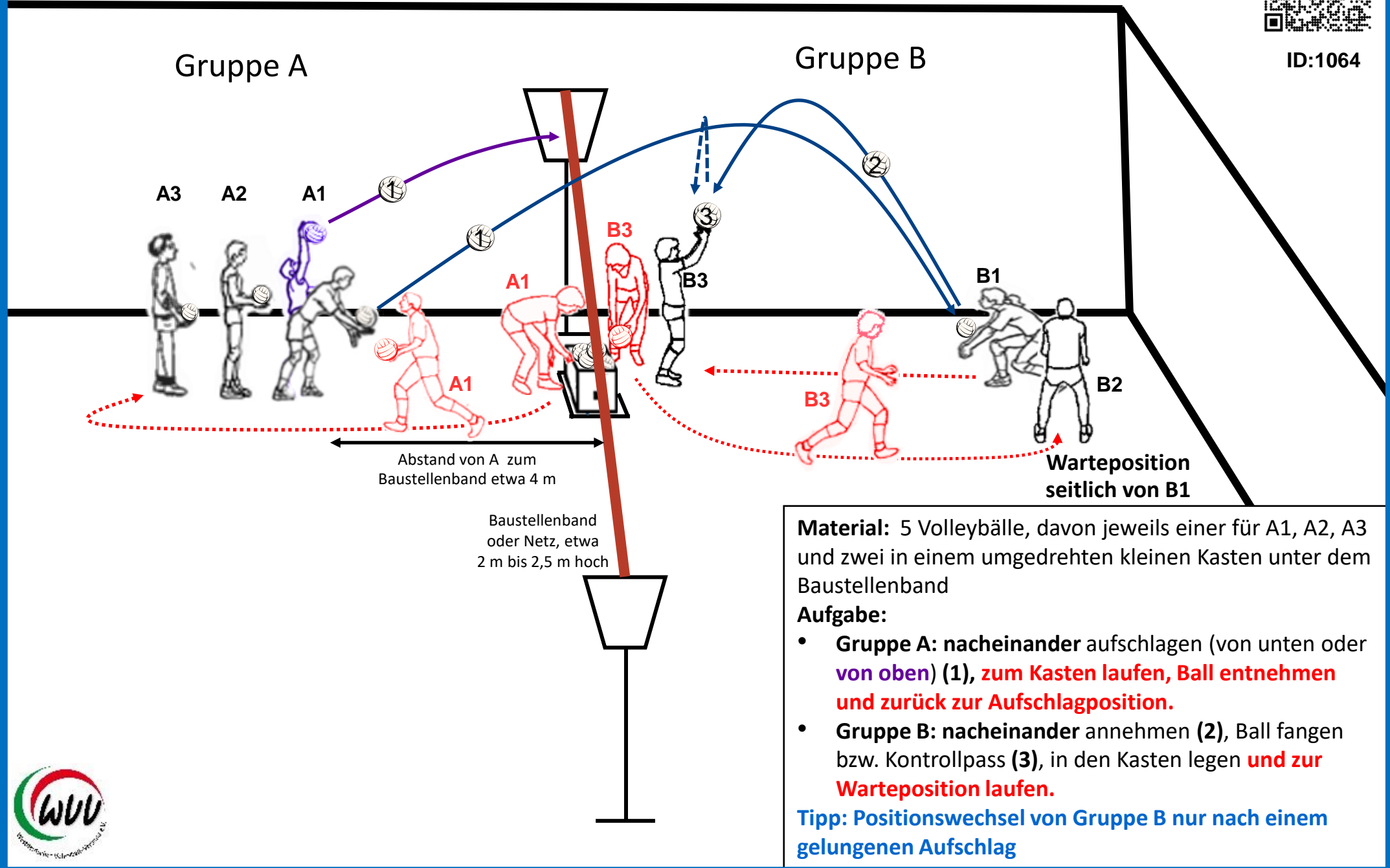
- A1 schlägt auf (von unten **oder oben**) (1), B1 nimmt an (Pritschen oder Baggern) (2) und B3 fängt den Ball möglichst in Kopfhöhe.
- **Anschließend Platzwechsel: A1 auf die Warteposition, B1 auf die Fängerposition, B2 zur Annahme, B3 hinter A3.**
- Sobald B2 annahmefähig ist, schlägt A2 auf usw.

Wichtig: Auch bei einer fehlerhaften Aktion (Aufschlag oder Annahme) wird der Platzwechsel durchgeführt.

Tipp: Wechselt zwischendurch die Reihenfolge der Übenden.



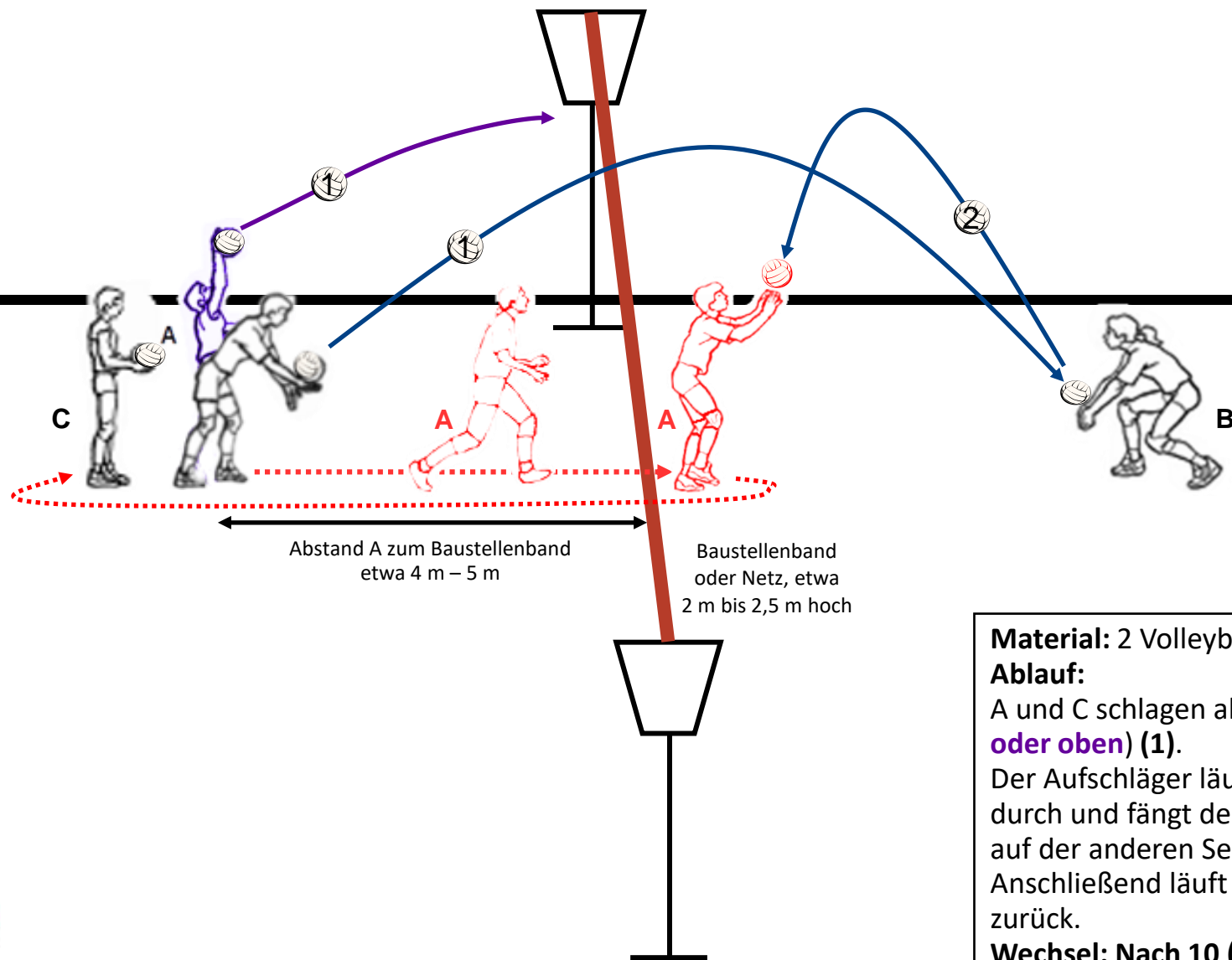
ID:1064



Station _____ Nach dem Aufschlag die Annahme fangen



ID:1065



Material: 2 Volleybälle

Ablauf:

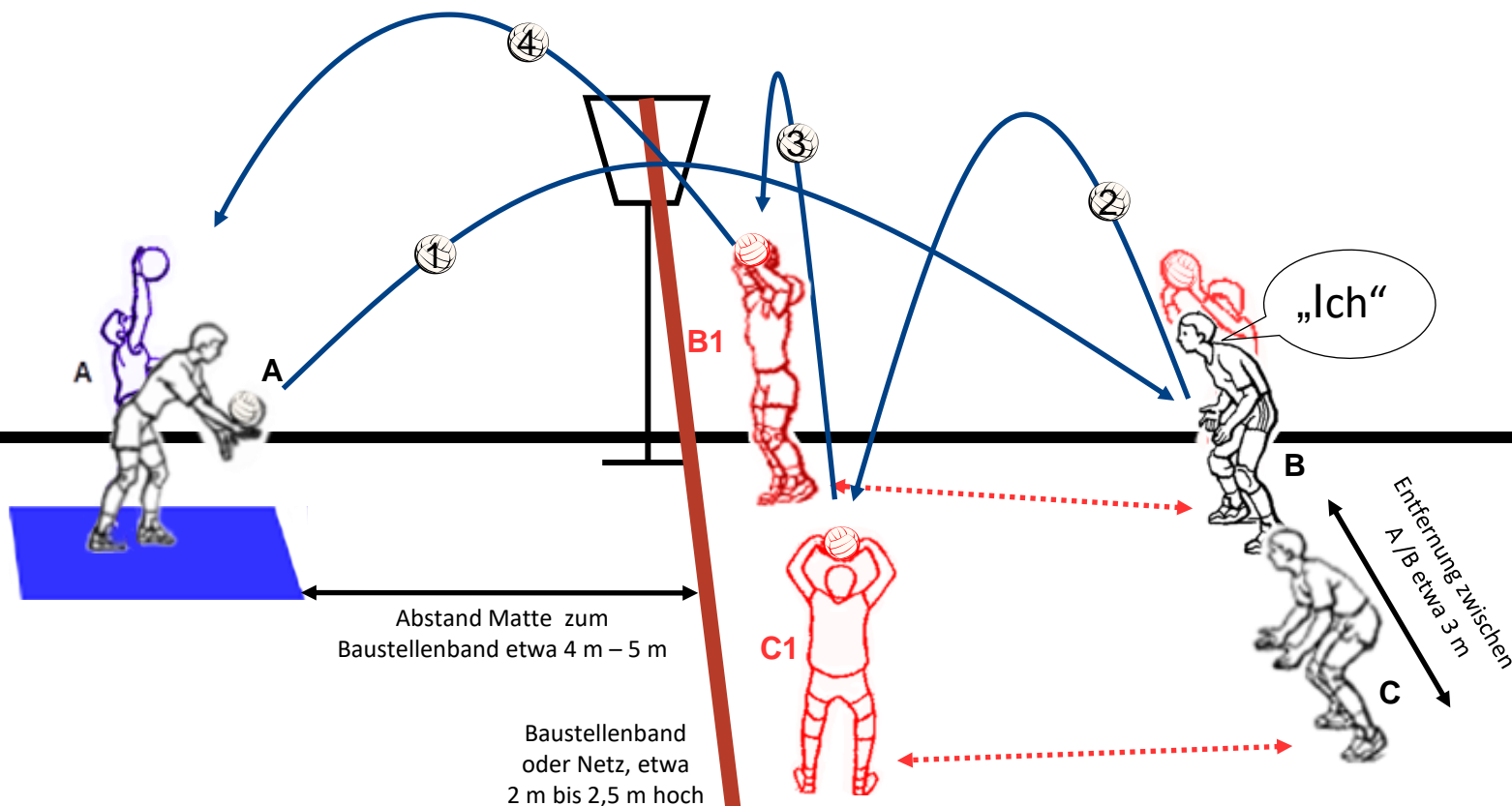
A und C schlagen abwechselnd auf (von unten oder oben) (1).

Der Aufschläger läuft unter dem Baustellenband durch und fängt den von B angenommenen Ball (2) auf der anderen Seite möglichst über Kopfhöhe. Anschließend läuft er sofort zur Aufschlagposition zurück.

Wechsel: Nach 10 (___) Aufschlägen
(A→B, B→C, C→A)



ID:1066



Material: 1 Volleyball, 1 Turnmatte

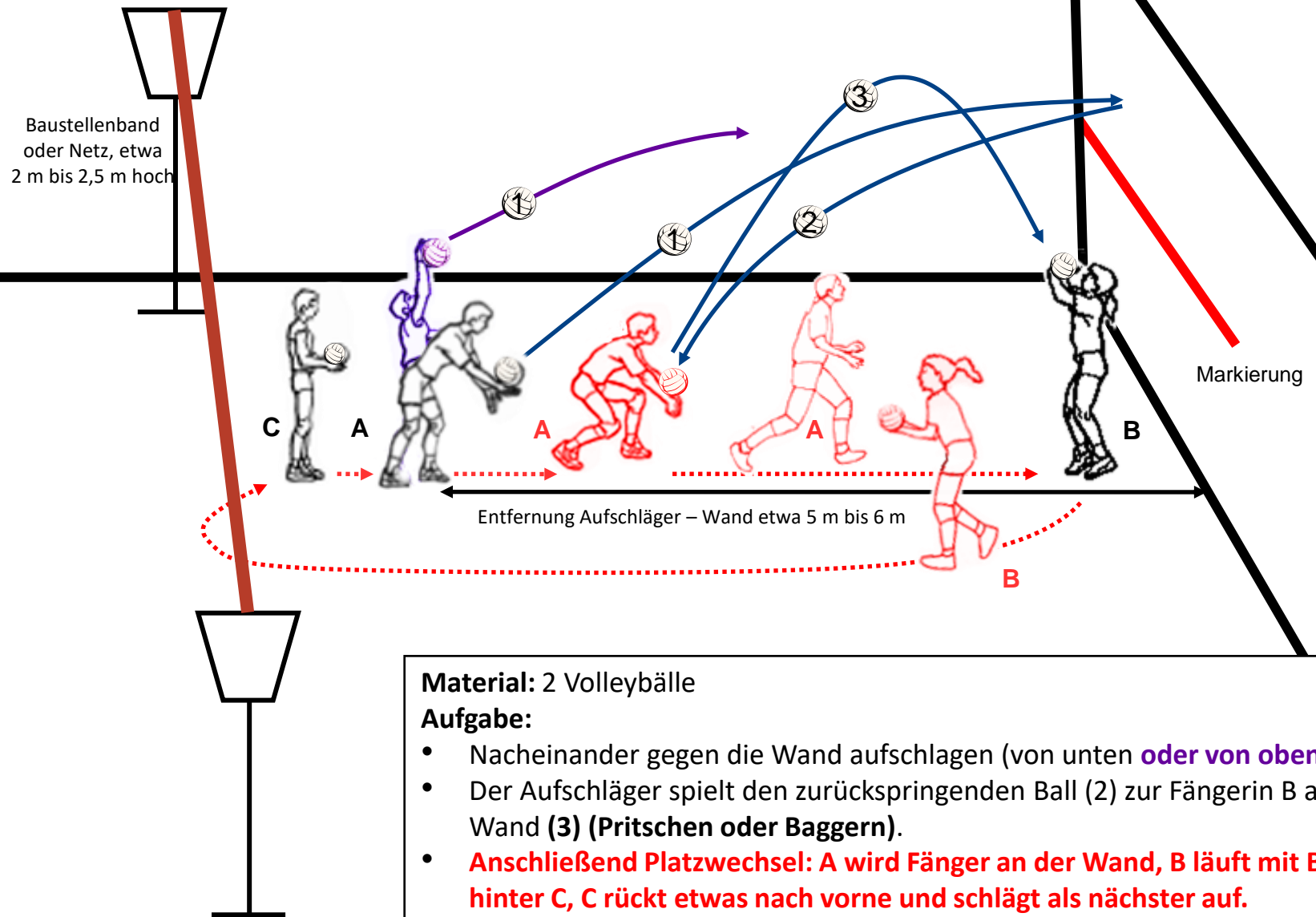
Aufgabe:

- Aufschlag von A auf B **oder** C (1) (hier auf B), **wer nicht annimmt (hier C), läuft nach vorne.**
- B spielt (**Pritschen** oder Baggern) auf **C1** (2).
- **C1** pritscht auf **B1** (3) **und B1** pritscht so übers Baustellenband (4), dass A den Ball auf der Matte stehend fangen kann.
- **Sofort anschließend bewegen sich B und C zurück auf ihre Ausgangspositionen** und es folgt ein neuer Aufschlag von A.

Wechsel: Immer nach 6 (___) Aufschlägen (A→B, B→C, C→A)

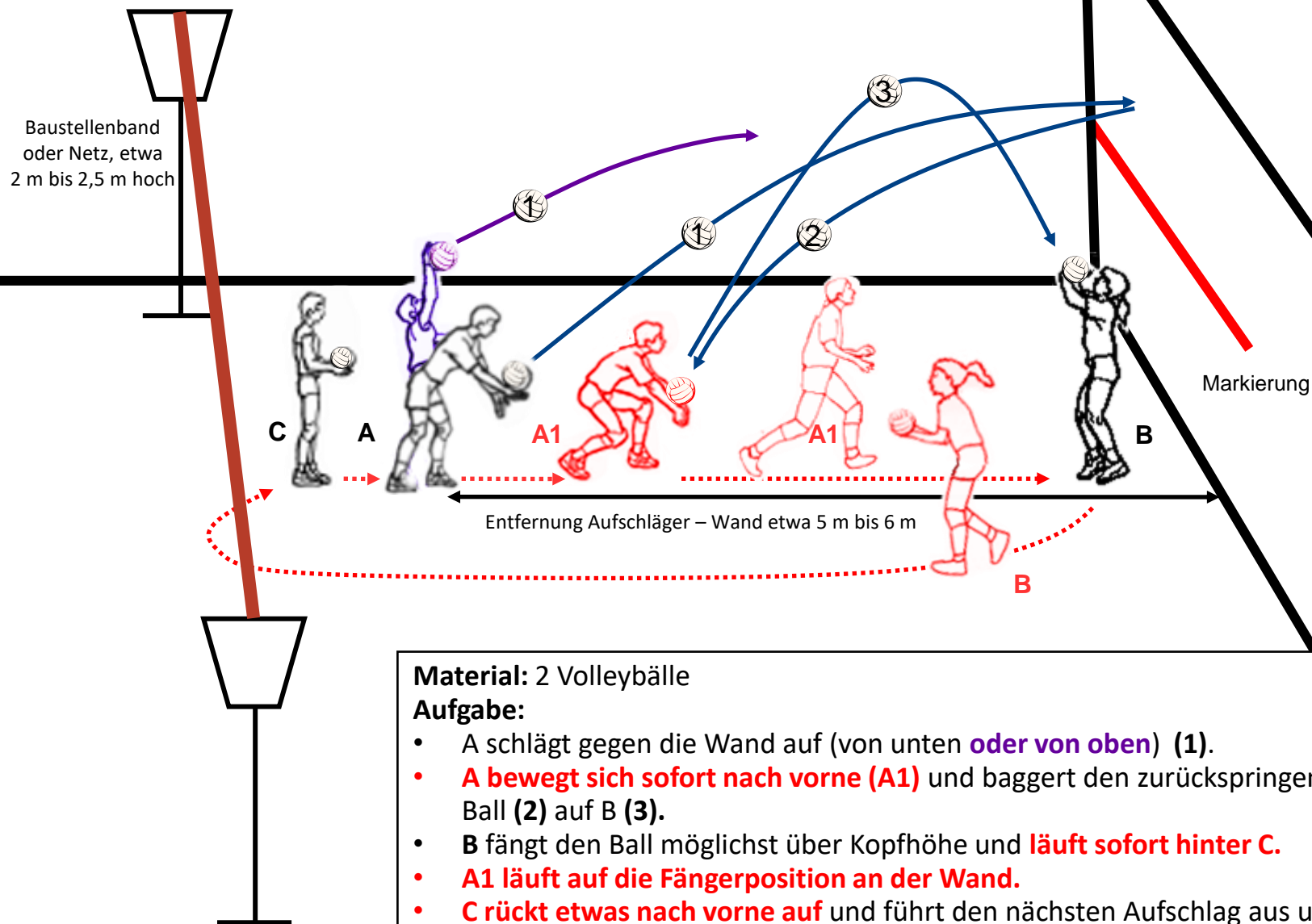


ID:1067





ID:1067



Material: 2 Volleybälle

Aufgabe:

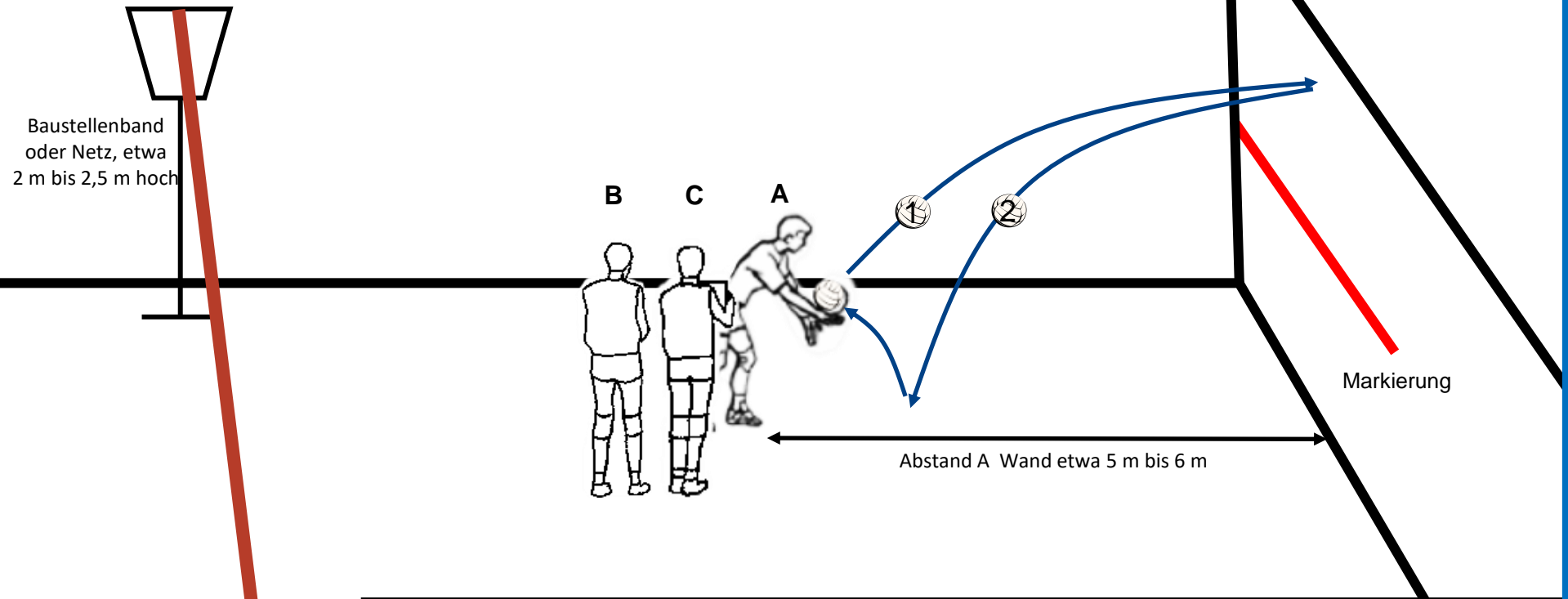
- A schlägt gegen die Wand auf (von unten **oder von oben**) (1).
- **A bewegt sich sofort nach vorne (A1)** und baggert den zurückspringenden Ball (2) auf B (3).
- **B** fängt den Ball möglichst über Kopfhöhe und **läuft sofort hinter C**.
- **A1 läuft auf die Fängerposition an der Wand**.
- **C rückt etwas nach vorne auf** und führt den nächsten Aufschlag aus usw.

Wichtig: Lasst euch für den Aufschlag Zeit und konzentriert euch.

Station _____ Bewegungsbeobachtung: Aufschlag von unten gegen die Wand (Beobachtungsbogen A 12a oder A 12b)



ID:1152



Material: 1 Volleyball, 1 Stift, 1 Beobachtungsbogen

Aufgabe:

- A macht 5 Aufschläge von unten gegen die Wand (**1**), B und C beobachten **gemeinsam A**. **Sie konzentrieren sich nur auf das erste Beobachtungsmerkmal.**
- Anschließend notiert B das Beobachtungsergebnis.
- **Danach Wechsel:** B schlägt auf und A und C beobachten wieder **nur das erste Merkmal**. Anschließend kreuzt C an und es wird erneut gewechselt.
- Wertet nach dem ersten Durchgang kurz die Beobachtungsergebnisse aus.
- Beobachtet danach genau so nacheinander das zweite, das dritte und das vierte Merkmal.

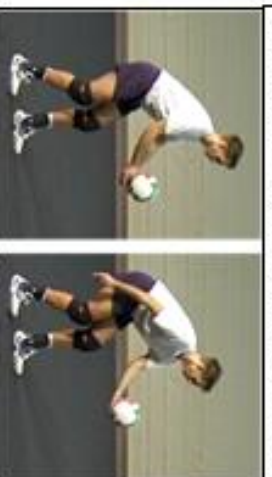
Tipp: Bemüht euch die Ergebnisse der Beobachtung umzusetzen.

A 12a Beobachtungsbogen: Aufschlag von unten

Vorschlag zur Durchführung:

A schlägt Aufschläge gegen die Wand, B und C beobachten A gemeinsam, Wichtig: B und C konzentrieren sich immer für 4 bis 5 Aufschläge auf ein Beobachtungsmerkmal. B kreuzt dann an und notiert eventuell, was zusätzlich aufgefallen ist. **Weitere Hinweise befinden sich auf der Stationskarte.**

1. Beobachtungsschwerpunkt: Ist eine gute Ausgangsposition erkennbar? (Schrittstellung, Knie gebeugt, Ball in Hüfthöhe auf der Schlagarmseite)



A	B	C	
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	gut
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	teilweise
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	kaum erkennbar

Kommentar zur Ausführung von A

Kommentar zur Ausführung von B

Kommentar zur Ausführung von C

2. Beobachtungsschwerpunkt: Schwingt der Schlagarm wie ein Pendel nach hinten oben zurück und wieder nach vorne? Wird der Ball kurz vor dem Treffpunkt nur ganz leicht angeworfen?



A	B	C	
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	gut
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	teilweise
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	kaum erkennbar

Kommentar zur Ausführung von A

Kommentar zur Ausführung von B

Kommentar zur Ausführung von C

3. Beobachtungsschwerpunkt: Wird der Ball vor der Schlagarmseite mit gestrecktem Arm getroffen (Faust oder Handballen), bleibt das Handgelenk beim Schlag steif?



A	B	C	
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	gut
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	teilweise
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	kaum erkennbar

Kommentar zur Ausführung von A

Kommentar zur Ausführung von B

Kommentar zur Ausführung von C

4. Beobachtungsschwerpunkt: Schwingt der Schlagarm zur Schlagarmseite aus und wird die Laufbewegung ins Feld („Schritt in Richtung Wand“) angedeutet?



A	B	C	
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	gut
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	teilweise
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	kaum erkennbar

Kommentar zur Ausführung von A

Kommentar zur Ausführung von B

Kommentar zur Ausführung von C

A 12b Beobachtungsbogen: Aufschlag von unten (Strichliste)

Vorschlag zur Durchführung:

A schlägt Aufschläge gegen die Wand, B und C beobachten A gemeinsam, Wichtig: B und C konzentrieren sich immer für 5 Aufschläge auf ein Beobachtungsmerkmal. B macht für jeden Versuch einen Strich in dem Kästchen, das für die Ausführung zutrifft und notiert eventuell, was zusätzlich aufgefallen ist. Weitere Hinweise befinden sich auf der Stationskarte.

1. Beobachtungsschwerpunkt: Ist eine gute Ausgangsposition erkennbar? (Schrittstellung, Knie gebeugt, Ball in Hüfthöhe auf der Schlagarmseite)

		gut	teilweise	kaum erkennbar
		A		
		B		
		C		

Kommentar zur Ausführung von A

Kommentar zur Ausführung von B

Kommentar zur Ausführung von C

2. Beobachtungsschwerpunkt: Schwingt der Schlagarm wie ein Pendel nach hinten oben zurück und wieder nach vorne?

		gut	teilweise	kaum erkennbar
		A		
		B		
		C		

Kommentar zur Ausführung von A

Kommentar zur Ausführung von B

Kommentar zur Ausführung von C

3. Beobachtungsschwerpunkt: Wird der Ball vor der Schlagarmseite mit gestrecktem Arm getroffen (Faust oder Handballen), bleibt das Handgelenk beim Schlag steif?


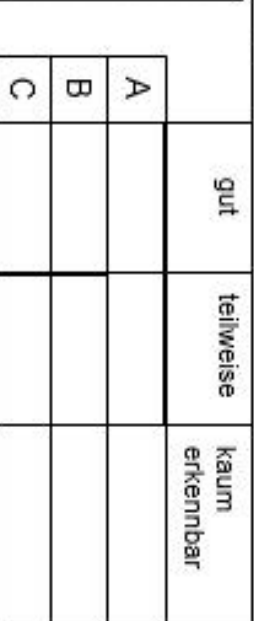
		gut	teilweis e	kaum erkennbar
		Handballen	A	
		Faust	B	
		Handgelenk steif	C	

Kommentar zur Ausführung von A

Kommentar zur Ausführung von B

Kommentar zur Ausführung von C

4. Beobachtungsschwerpunkt: Schwingt der Schlagarm zur Schlagarmseite aus und wird die Laufbewegung ins Feld („Schritt in Richtung Wand“) angedeutet?

		gut	teilweise	kaum erkennbar
		A		
		B		
		C		

Kommentar zur Ausführung von A

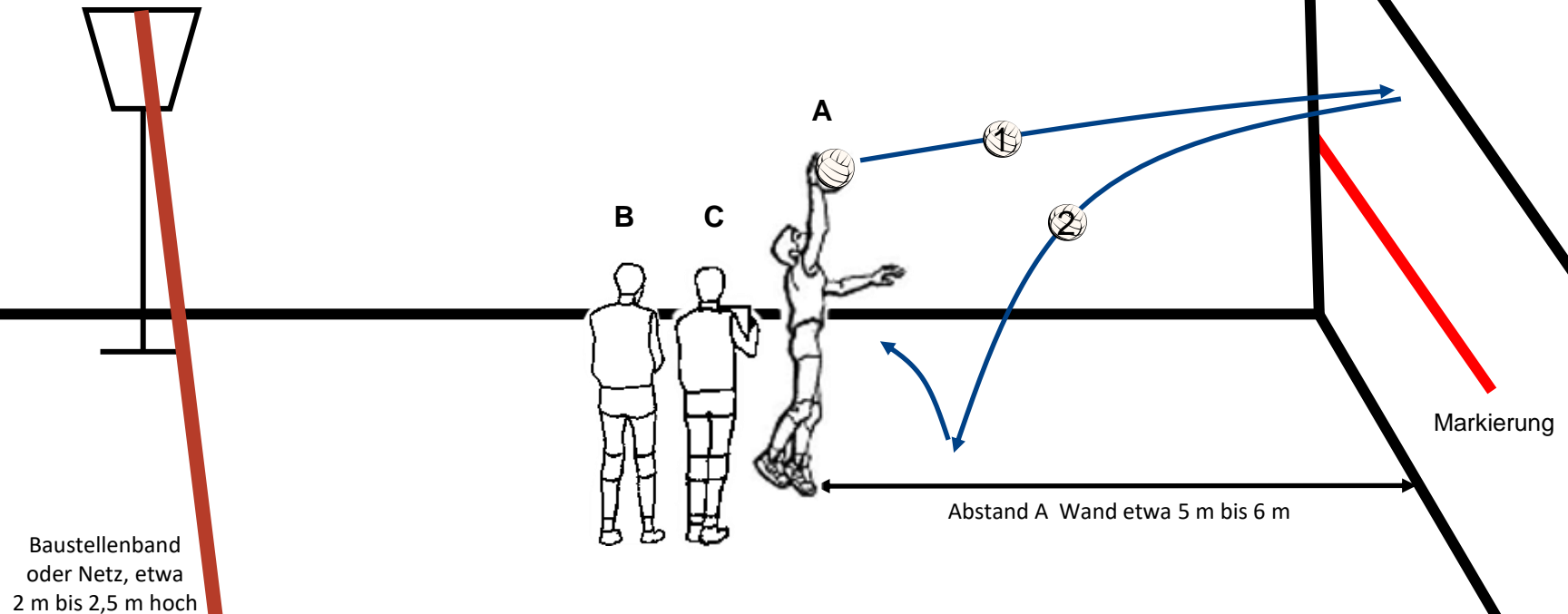
Kommentar zur Ausführung von B

Kommentar zur Ausführung von C

Station ____ Bewegungsbeobachtung: Aufschlag von oben gegen die Wand (Beobachtungsbogen A 13a oder A 13b)



ID:1152



Material: 1 Volleyball, 1 Stift, 1 Beobachtungsbogen

Aufgabe:

- A macht 5 Aufschläge von unten gegen die Wand **(1)**, B und C beobachten **gemeinsam A**. **Sie konzentrieren sich nur auf das erste Beobachtungsmerkmal.**
- Anschließend notiert B das Beobachtungsergebnis.
- **Danach Wechsel:** B schlägt auf und A und C beobachten wieder **nur das erste Merkmal**. Anschließend kreuzt C an und es wird erneut gewechselt.
- Wertet nach dem ersten Durchgang kurz die Beobachtungsergebnisse aus.
- Beobachtet danach genau so nacheinander das zweite, das dritte und das vierte Merkmal .

Tipp: Bemüht euch die Ergebnisse der Beobachtung umzusetzen.

A 13a

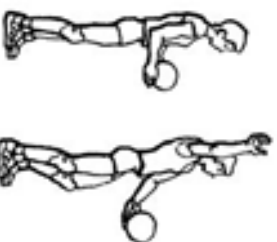
Beobachtungsbogen: Aufschlag von oben

Vorschlag zur Durchführung:

A schlägt Aufschläge gegen die Wand, B und C beobachten A gemeinsam. Wichtig: B und C konzentrieren sich immer für 4 bis 5 Aufschläge auf ein Beobachtungsmerkmal. B kreuzt dann an und notiert eventuell, was zusätzlich aufgefallen ist. Weitere Hinweise befinden sich auf der Stationskarte.

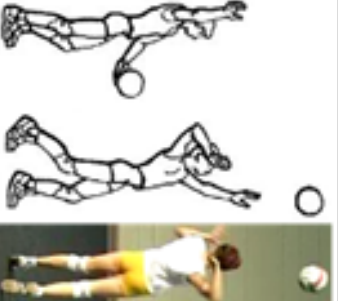
1. Beobachtungsschwerpunkt: Ist eine gute Vorbereitungs-/Konzentrationsphase erkennbar (Ball vor dem Körper, Schlagarm angehoben)?

A	B	C	Kommentar zur Vorbereitung von A
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> gut
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> teilweise
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> kaum erkennbar
			Kommentar zur Vorbereitung von B
			Kommentar zur Vorbereitung von C



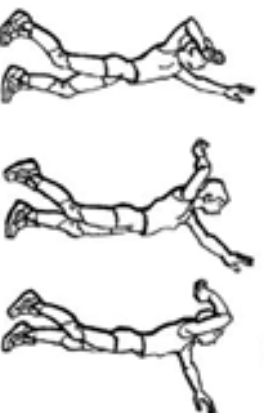
2. Beobachtungsschwerpunkt: Wird der Ball über die Schlag Schulter angeworfen und dabei der linke Fuß nach vorne gestellt?

A	B	C	Kommentar zum Anwurf von A
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> gut
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> teilweise
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> kaum erkennbar
			Kommentar zum Anwurf von B
			Kommentar zum Anwurf von C



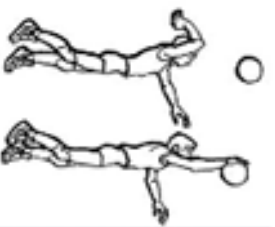
3. Beobachtungsschwerpunkt: Ist eine deutliche Ausholbewegung des Schlagarmes erkennbar (gebeugter Arm hinter dem Kopf, Schlag Schulter zurück)?

A	B	C	Kommentar zur Ausholbewegung von A
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> gut
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> teilweise
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> kaum erkennbar
			Kommentar zur Ausholbewegung von B
			Kommentar zur Ausholbewegung von C



4. Beobachtungsschwerpunkt: Wird der Ball mit langem Arm und der ganzen Hand über der Schlag Schulter getroffen? Wird die Laubbewegung ins Feld („Schritt in Richtung Wand“) angedeutet?

A	B	C	Kommentar zum Treffpunkt und zur Laubbewegung von A
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> gut
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> teilweise
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> kaum erkennbar
			Kommentar zum Treffpunkt und zur Laubbewegung von B
			Kommentar zum Treffpunkt und zur Laubbewegung von C



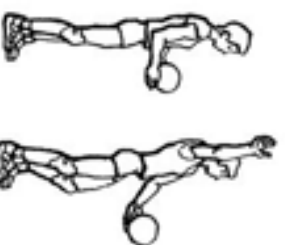
A 13b Beobachtungsbogen: Aufschlag von oben (Strichlisten)

Vorschlag zur Durchführung:

A schlägt Aufschläge gegen die Wand, B und C beobachten A gemeinsam, Wichtig: B und C konzentrieren sich immer für 5 Aufschläge auf ein Beobachtungsmerkmal. B macht für jeden Versuch einen Strich in dem Kästchen, das für die Ausführung zutrifft und notiert eventuell, was zusätzlich aufgefallen ist. Weitere Hinweise befinden sich auf der Stationskarte.

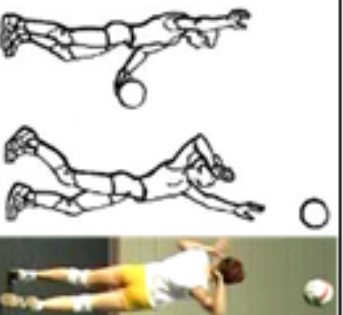
1. Beobachtungsschwerpunkt: Ist eine gute Vorbereitung/Konzentrationsphase erkennbar (Ball vor dem Körper, Schlagarm angehoben)?

	gut	teilweise	kaum erkennbar	Kommentar zur Vorbereitung von A
A				Kommentar zur Vorbereitung von B
B				
C				



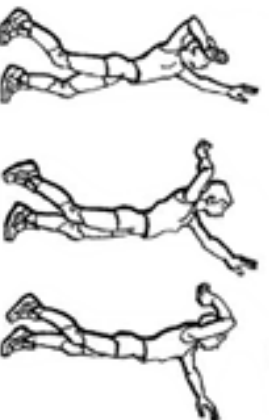
2. Beobachtungsschwerpunkt: Wird der Ball über die Schlag Schulter angeworfen und dabei der linke Fuß nach vorne gestellt?

	gut	teilweise	kaum erkennbar	Kommentar zur Vorbereitung von A
A				Kommentar zur Vorbereitung von B
B				
C				



3. Beobachtungsschwerpunkt: Ist eine deutliche Ausholbewegung des Schlagarmes erkennbar (gebeugter Arm hinter dem Kopf; Schlag Schulter zurück)?

	gut	teilweise	kaum erkennbar	Kommentar zur Ausholbewegung von A
A				Kommentar zur Ausholbewegung von B
B				
C				



4. Beobachtungsschwerpunkt: Wird der Ball mit langem Arm und der ganzen Hand über der Schlag Schulter getroffen? Wird die Laubbewegung ins Feld („Schritt in Richtung Wand“) angedeutet?

	gut	teilweise	kaum erkennbar
A			
B			
C			



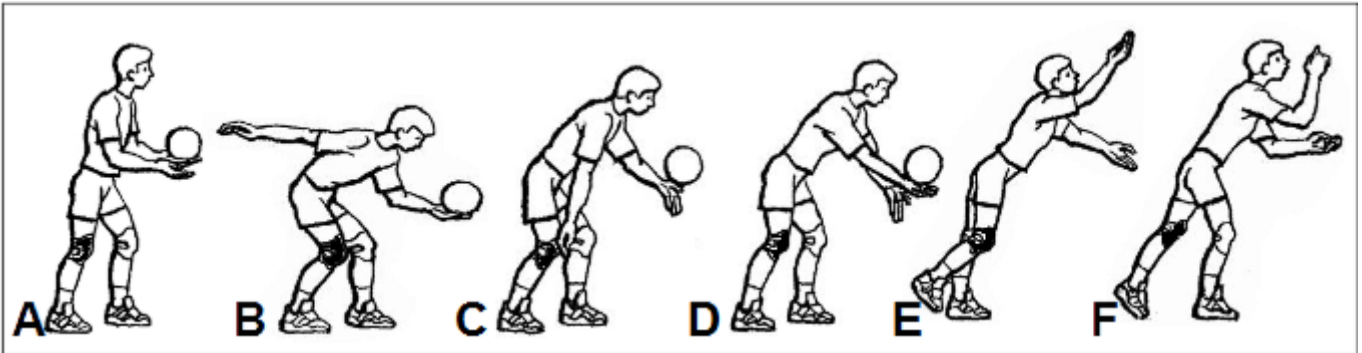
Kommentar zum Treffpunkt und zur Laubbewegung von A

Kommentar zum Treffpunkt und zur Laubbewegung von B

Kommentar zum Treffpunkt und zur Laubbewegung von C

Station _____ Bewegungsvorstellung kontrollieren: Aufschlag von unten

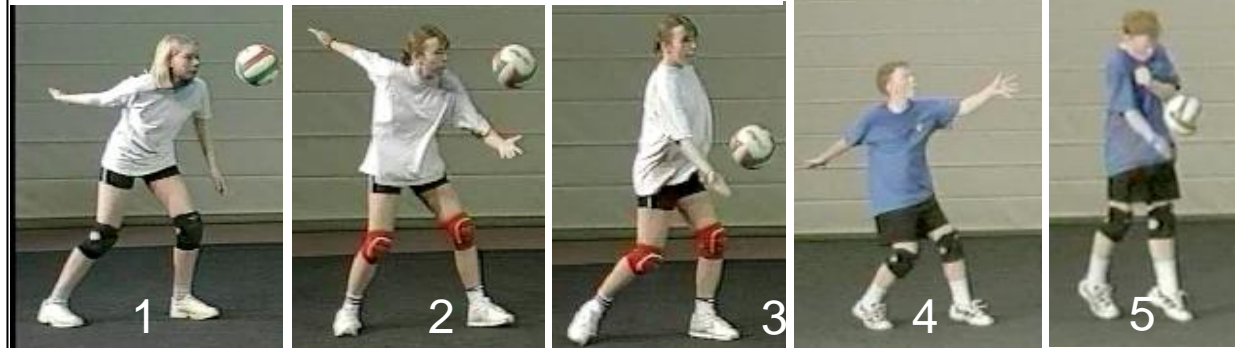
Schau Dir für die Lösung der folgenden Aufgaben immer die Bilder dieser Bildreihe des Aufschlags von unten an. Sie zeigen eine korrekte Ausführung. Alle Aufgaben sind für Rechtshänder formuliert worden.



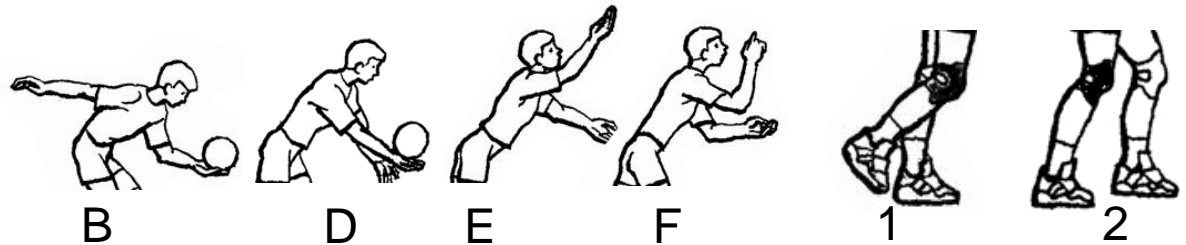
1. Aufgabe:
Du siehst auf den Bildern 1 bis 6 einige typische Fehler beim Aufschlag von unten. Ordne die Bilder den Fehlerbeschreibungen zu.

1. Fehler: Der Ball wird zu dicht am Körper getroffen. Bild (er).....
2. Fehler: Der Ball wird zu hoch angeworfen. Bild (er)
4. Fehler: Der Schlagarm wird nicht geradlinig zurück, sondern schräg hinter den Rücken geschwungen. Bild(er)
5. Fehler: Beim Zurückschwingen des Schlagarms wird der Oberkörper aufgerichtet und zu weit zurückgedreht. Bild(er)

Achtung: Ungünstige Techniken!



2. Aufgabe:
Aus der Bildreihe (s. o.) sind die Bilder B, D, E und F ohne Fußstellung dargestellt worden. Bei allen Bildern ist der Knieschoner des rechten Beines geschwärzt worden. Schau Dir die Bilder der Bildreihe genau an und finde dann heraus, zu welchem Oberkörper welche Fußstellung passt.



Die Fußstellung 1 gehört Oberkörper Die Fußstellung 2 gehört zu Oberkörper

3. Aufgabe:
Welche der folgenden Bewegungsanweisungen zur Ausführung des Aufschlags von unten sind richtig, welche sind falsch?

- | | |
|--|--|
| 1. Hole mit dem Schlagarm so aus, wie ein Diskuswerfer vor dem Wurf . | <input type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch |
| 3. Der Schlagarm schwingt nach hinten, als wäre in der Schulter ein Pendel . | <input type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch |
| 4. Spiele den Ball mit einem lockeren Handgelenk. | <input type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch |
| 5. Setze erst nach dem Treffen des Balles das rechte Bein nach vorne. | <input type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch |
| 6. Der Oberkörper bleibt beim Ausholen und beim Schlag aufrecht. | <input type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch |

Station _____ Bewegungsvorstellung kontrollieren: Aufschlag von unten (Lösungen)

Schau Dir für die Lösung der folgenden Aufgaben immer die Bilder dieser Bildreihe des Aufschlags von unten an. Sie zeigen eine korrekte Ausführung. Alle Aufgaben sind für Rechtshänder formuliert worden.

1. Aufgabe:

Du siehst auf den Bildern 1 bis 6 einige typische Fehler beim Aufschlag von unten. Ordne die Bilder den Fehlerbeschreibungen zu.

1. Fehler: Der Ball wird zu dicht am Körper getroffen. Bild (er) 3 und 5
2. Fehler: Der Ball wird zu hoch angeworfen. Bild(er) 1, 2, 4
4. Fehler: Der Schlagarm wird nicht geradlinig zurück, sondern schräg hinter den Rücken geschwungen. Bild(er) 1, 2, 4
5. Fehler: Beim Zurückschwingen des Schlagarms wird der Oberkörper aufgerichtet und zu weit zurückgedreht. Bild(er) 1, 2, 4

2. Aufgabe:

Aus der Bildreihe (s. o.) sind die Bilder B, D, E und F ohne Fußstellung dargestellt worden. Bei allen Bildern ist der Knie Schonner des rechten Beines geschwärzt worden. Schau Dir die Bilder der Bildreihe genau an und finde dann heraus, zu welchem Oberkörper welche Fußstellung passt.

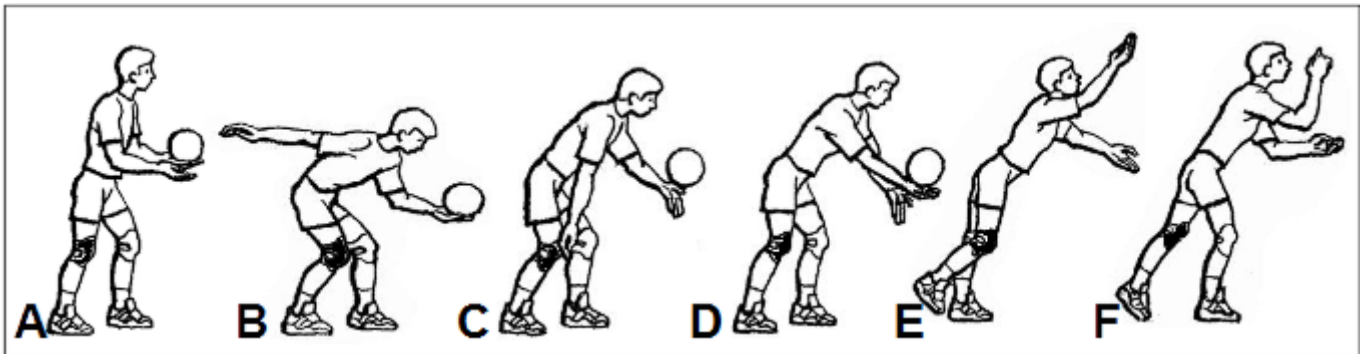
Die Fußstellung 1 gehört Oberkörper E.

Die Fußstellung 2 gehört zu Oberkörper D.

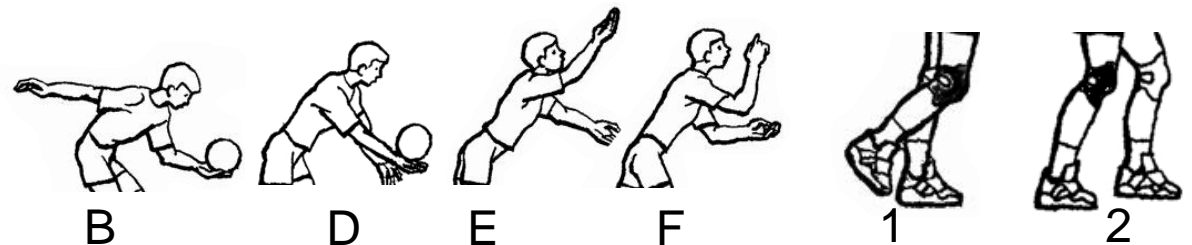
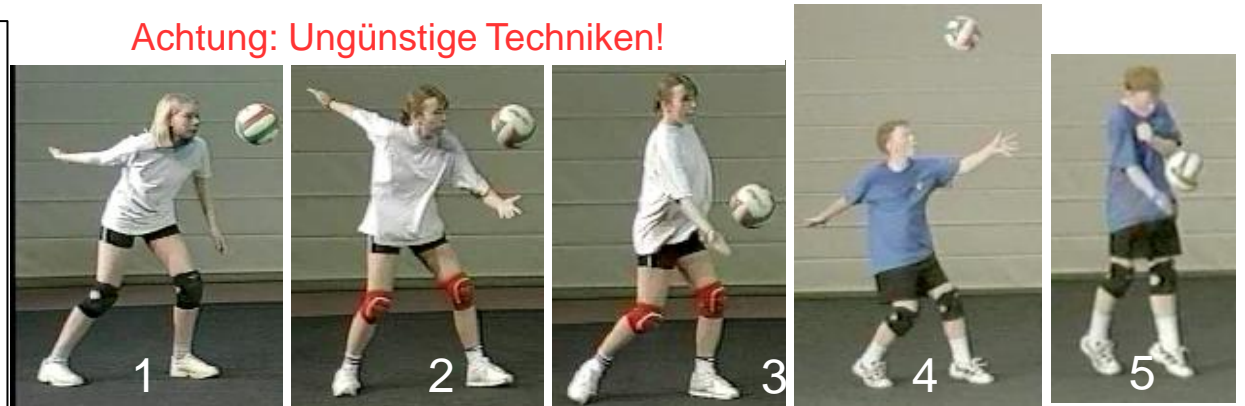
3. Aufgabe:

Welche der folgenden Bewegungsanweisungen zur Ausführung des Aufschlags von unten sind richtig, welche sind falsch?

- | | |
|---|---|
| 1. Hole mit dem Schlagarm so aus, wie ein Diskuswerfer vor dem Wurf. | <input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch |
| 3. Der Schlagarm schwingt nach hinten, als wäre in der Schulter ein Pendel aufgehängt | <input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch |
| 4. Spiele den Ball mit einem lockeren Handgelenk. | <input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch |
| 5. Setze erst nach dem Treffen des Balles das rechte Bein nach vorne. | <input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch |
| 6. Der Oberkörper bleibt beim Ausholen und beim Schlag aufrecht. | <input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch |



Achtung: Ungünstige Techniken!

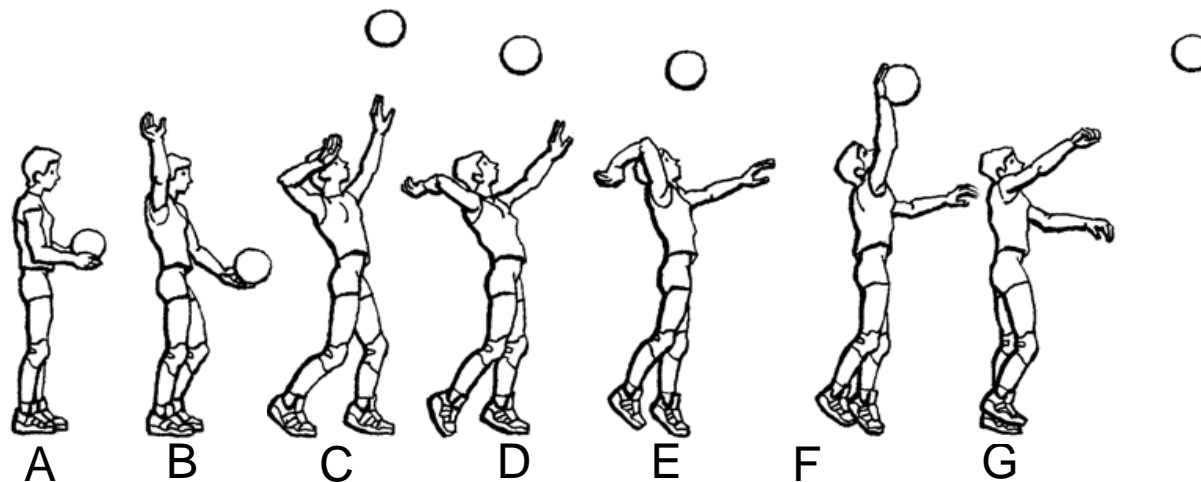


Schau Dir für die Lösung der folgenden Aufgaben immer die Bilder dieser Bildreihe des Aufschlags von oben an. Sie zeigen eine korrekte Ausführung. Alle Aufgaben sind für Rechtshänder formuliert worden.



1. Aufgabe: Der korrekte Treffpunkt ist für einen effektiven Tennisaufschlag sehr wichtig. Welcher Ball befindet sich auf der idealen Position?

- Ball Nr. 1
- Ball Nr. 2
- Ball Nr. 3
- Ball Nr. 4

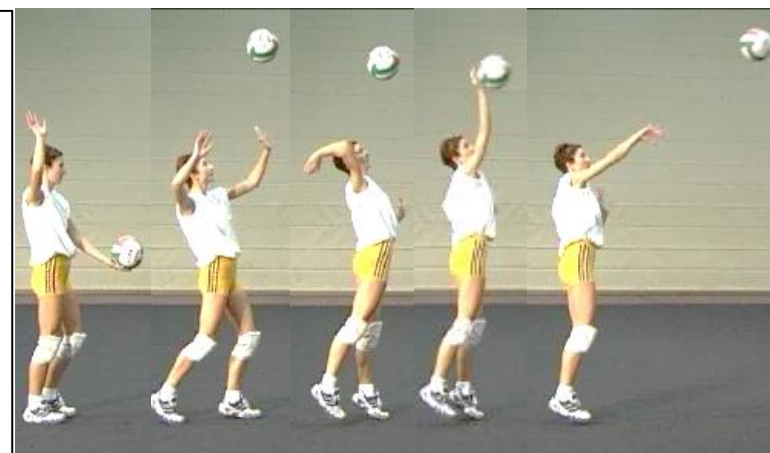


2. Aufgabe: Vergleiche beide Bildreihen miteinander. In beiden Fällen wird der Aufschlag von oben als Tennisaufschlag sicher beherrscht.

Ergänze die Sätze und füge dabei folgende Wörter ein:

ganzen, erhobenem, langem, hinter, linken, über, rechten, Rücken, linken

- Beide konzentrieren sich mitSchlagarm auf den Aufschlag.
- Beide setzen beim Anwurf des Balles denFuß nach vorne.
- Beide führen den gebeugten Schlagarmden Kopf.
- Bei beiden hat der dabei eine Bogenspannung.
- Beide treffen den Ball mit der Handfläche, mit Arm und der Schlagschulter.
- Beide setzen mit der Schlagbewegung den Fuß nach vorne.
- Unterschiedlich ist bei beiden, wie sie den Arm halten.



Achtung: Ungünstige Techniken!

3. Aufgabe:

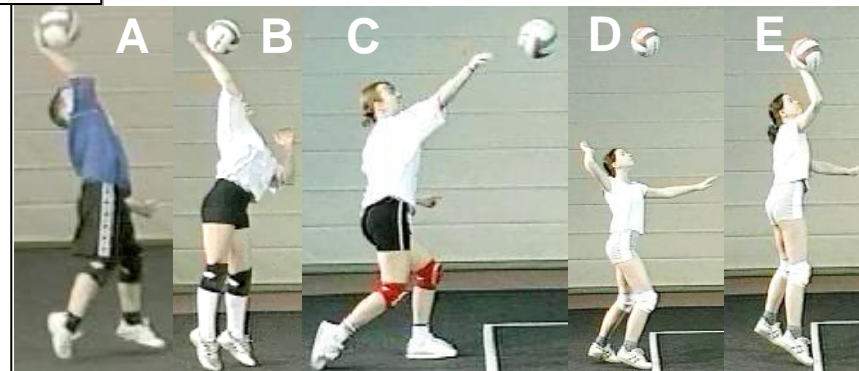
Auf welchen Bild(ern) kannst Du folgende Fehler erkennen?
Beim Treffen des Balles ist der Schlagarm viel zu stark gebeugt. Bild(er)

Der Ball wird zu weit hinter der Schlagschulter getroffen. Bild(er)

Der Ball wird nicht mit der Handfläche getroffen. Bild(er)

Beim Anwurf und beim Treffen des Balles ist der falsche Fuß vorne. Bild(er)

Der rechte Fuß wird nach dem Treffen des Balles nicht nach vorne gesetzt. Bilder



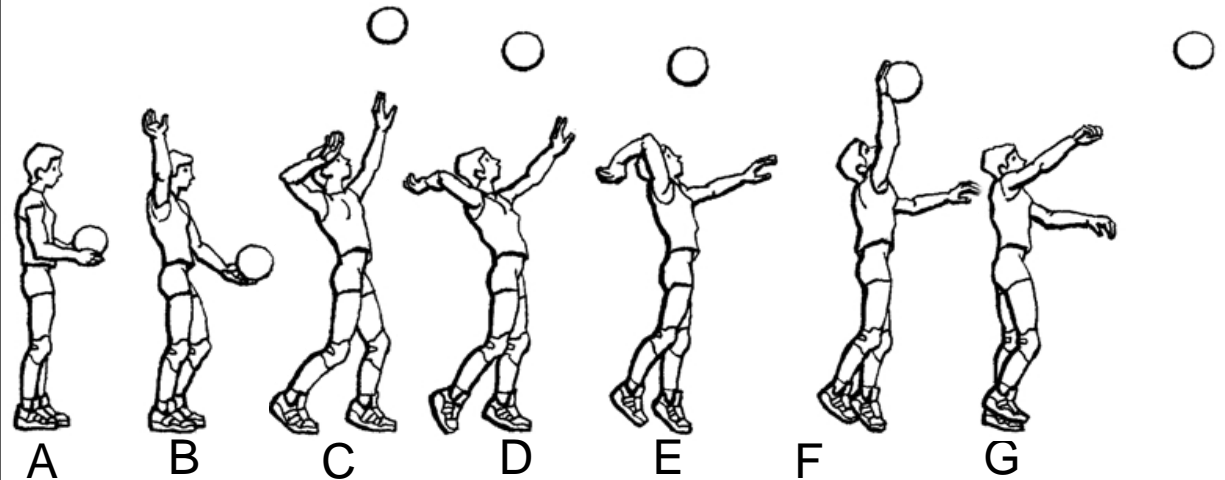
Schau Dir für die Lösung der folgenden Aufgaben immer die Bilder dieser Bildreihe des Aufschlags von oben an. Sie zeigen eine korrekte Ausführung. Alle Aufgaben sind für Rechtshänder formuliert worden.

1 2 3 4



1. Aufgabe: Der korrekte Treffpunkt ist für einen effektiven Tennisaufschlag sehr wichtig. Welcher Ball befindet sich auf der idealen Position?

- Ball Nr. 1
 Ball Nr. 2
 Ball Nr. 3
 Ball Nr. 4

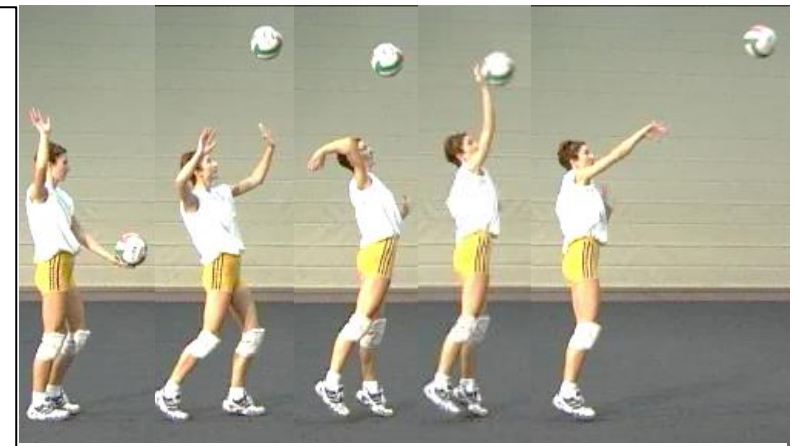


2. Aufgabe: Vergleiche beide Bildreihen miteinander. In beiden Fällen wird der Aufschlag von oben als Tennisaufschlag sicher beherrscht.

Ergänze die Sätze und füge dabei folgende Wörter ein:

ganzen, erhobenem, langem, hinter, linken, über, rechten, Rücken, linken

- Beide konzentrieren sich mit **angehobenem** Schlagarm auf den Aufschlag.
- Beide setzen beim Anwurf des Balles den **linken** Fuß nach vorne.
- Beide führen den gebeugten Schlagarm **hinter** den Kopf.
- Bei beiden hat der **Rücken** dabei eine Bogenspannung.
- Beide treffen den Ball mit der **ganzen** Handfläche, mit **langem** Arm und **über** der Schlagschulter.
- Beide setzen mit der Schlagbewegung den **rechten** Fuß nach vorne.
- Unterschiedlich ist bei beiden, wie sie den **linken** Arm halten.



Achtung: Ungünstige Techniken!

3. Aufgabe:

Auf welchen Bild(ern) kannst Du folgende Fehler erkennen?

Beim Treffen des Balles ist der Schlagarm viel zu stark gebeugt. Bild(er) A und E.

Der Ball wird zu weit hinter der Schlagschulter getroffen. Bild(er) A und B.

Der Ball wird nicht mit der Handfläche getroffen. Bild(er) B

Beim Anwurf und beim Treffen des Balles ist der falsche linke Fuß vorne.

Bild(er) D und E.

Der rechte Fuß wird nach dem Treffen des Balles nicht nach vorne gesetzt.

Bilder C.

