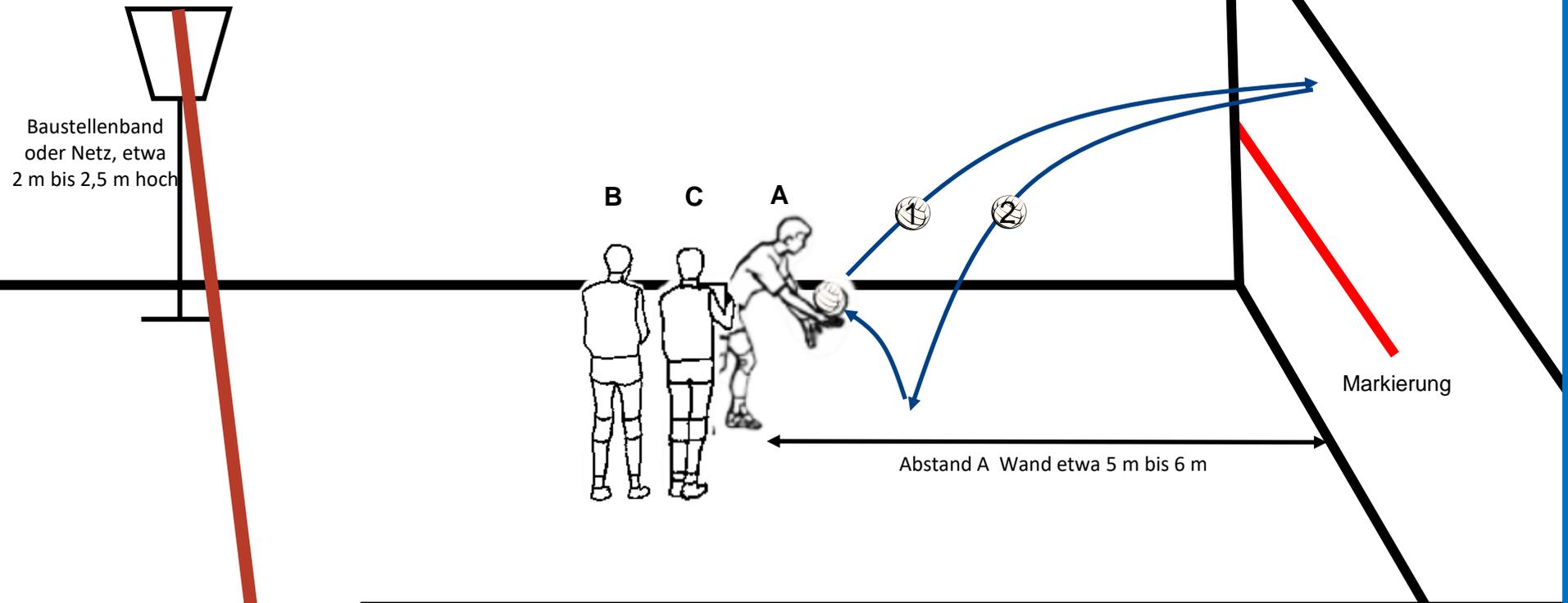


Station _____ Bewegungsbeobachtung: Aufschlag von unten gegen die Wand (Beobachtungsbogen A 12a oder A 12b)



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)



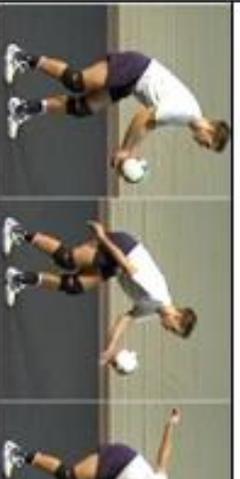
A	B	C	
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	gut
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	teilweise
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	kaum erkennbar

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 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 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 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?

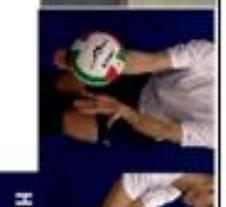
	gut	teilweise	kaum erkennbar
	A		
	B		
	C		

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	Faust	Handgelenk steif	A		
				B			B		
				C			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