

Beobachtungsbogen Vorhand

Bewegungsaufgabe: Mittlerer Bewegungsablauf – Grundlinienschlag

Beobachtungsphasen	Mögliche Beobachtungspunkte	Galerie
Gesamteindruck	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsökonomie • Bewegungspräzision • Bewegungsvariabilität • Bewegungsanpassung 	 
Bereitschaftsstellung	<ul style="list-style-type: none"> • Position • Split-Step 	
Griffhaltung	<ul style="list-style-type: none"> • In der Ausgangsstellung • Im Treffmoment 	
Vorbereitungsphase (Spannungsaufbau bis zum Beschleunigungspunkt)	<ul style="list-style-type: none"> • Oberkörperdrehung zur Schlagseite • Tiefgehen bis zum Beschleunigungspunkt • Frühes Vorbereiten • Rhythmus und Timing • Unterstützung durch die Nichtschlaghand • Kopfhaltung • Spannungsaufbau • Wahl der Beinarbeit, Breite Stellung vor dem Schlag 	
Schlagphase	<ul style="list-style-type: none"> • Auflösebewegung durch die Beine • Breite Stellung während des Schlages • Stopp oder Verzögerung im oder vor dem Beschleunigungspunkt • Höhe, Umfang und Rhythmus der Schleife • Angemessene Beschleunigung • Einwärtsdrehung des Oberkörpers • Unterarmarbeit und Handgelenkspositionen 	
Treffmoment	<ul style="list-style-type: none"> • Griffhaltung im Treffmoment • Fixiertes Handgelenk im Treffmoment • Schlägerflächenstellung (dem Bewegungsziel angemessen) 	
Treffpunkt	<ul style="list-style-type: none"> • Räumliche Lage des Treffpunkts • Verhältnis zur Griffhaltung 	
Ausschwingphase	<ul style="list-style-type: none"> • Endposition des Ausschwunges entsprechend der Schlagsituation und situativen Lösungsmöglichkeit • Unterstützung durch den Oberkörper • Breite Stellung nach dem Schlag 	
Verteidigungsbeinarbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewicht • Rückkehr zur Winkelhalbierenden • Art und Qualität der Beinarbeit 	
Schlägerfolg	<ul style="list-style-type: none"> • Präzision des Schlages • Geschwindigkeit des Schlages • Wiederholbarkeit des Schlages 	

Individuelle Auswertung - Vorhand

Beobachtungsphasen	Bewegungsanweisungen - Anmerkungen - Korrekturhinweise
Gesamteindruck	
Bereitschaftsstellung	
Griffhaltung	
Vorbereitungsphase (Spannungsaufbau bis zum Beschleunigungspunkt)	
Schlagphase	
Treffmoment	
Treffpunkt	
Ausschwingphase	
Verteidigungsbeinarbeit	
Schlagerfolg	

Beobachtungsbogen Rückhand einhändig

Bewegungsaufgabe: Mittlerer Bewegungsablauf – Grundlinienschlag

Beobachtungsphasen	Mögliche Beobachtungspunkte	Galerie
Gesamteindruck	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsökonomie • Bewegungspräzision • Bewegungsvariabilität • Bewegungsanpassung 	 
Bereitschaftsstellung	<ul style="list-style-type: none"> • Position • Split-Step 	
Griffhaltung	<ul style="list-style-type: none"> • In der Ausgangsstellung • Im Treffmoment 	
Vorbereitungsphase (Spannungsaufbau bis zum Beschleunigungspunkt)	<ul style="list-style-type: none"> • Frühes Vorbereiten durch Oberkörperdrehung zur Schlagseite und darüber hinaus (Verwindung) • Tiefgehen bis zum Beschleunigungspunkt • Rhythmus und Timing • Unterstützung durch die Nichtschlaghand • Kopfhaltung • Spannungsaufbau • Wahl der Beinarbeit 	
Schlagphase	<ul style="list-style-type: none"> • Stopp oder Verzögerung im oder vor dem Beschleunigungspunkt • Beinstreckung leitet die Zuschlagbewegung ein • Höhe, Umfang und Rhythmus der Schleife • Angemessene Beschleunigung • Einwärtsdrehung des Oberkörpers • Verhältnis Unterarm, Handgelenk, Schlägerspitze 	
Treffmoment	<ul style="list-style-type: none"> • Griffhaltung im Treffmoment • Fixiertes Handgelenk im Treffmoment • Schlägerflächenstellung (dem Bewegungsziel angemessen) 	
Treffpunkt	<ul style="list-style-type: none"> • Räumliche Lage des Treffpunktes • Verhältnis zur Griffhaltung 	
Ausschwingphase	<ul style="list-style-type: none"> • Endposition des Ausschwunges entsprechend der Schlagsituation, Schlaggeschwindigkeit und der situativen Lösung • Arme auseinander, Schultern zusammen • Schlägerspitze schwingt entgegengesetzt der Schlagrichtung. 	
Verteidigungsbeinarbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Schnelles Wiederherstellen des Gleichgewichtes • Rückkehr zur Winkelhalbierenden • Art und Qualität der Beinarbeit 	
Schlägerfolg	<ul style="list-style-type: none"> • Präzision des Schlages • Geschwindigkeit des Schlages • Wiederholbarkeit des Schlages 	

Individuelle Auswertung Rückhand einhändig

Beobachtungsphasen	Bewegungsanweisungen - Anmerkungen - Korrekturhinweise
Gesamteindruck	
Bereitschaftsstellung	
Griffhaltung	
Vorbereitungsphase (Spannungsaufbau bis zum Beschleunigungs- punkt)	
Schlagphase	
Treffmoment	
Treffpunkt	
Ausschwingphase	
Verteidigungsbeinarbeit	
Schlagerfolg	

Beobachtungsbogen Rückhand beidhändig

Bewegungsaufgabe: Mittlerer Bewegungsablauf – Grundlinienschlag

Beobachtungsphasen	Mögliche Beobachtungspunkte	Galerie
Gesamteindruck	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsökonomie • Bewegungspräzision • Bewegungsvervariabilität • Bewegungsanpassung 	 
Bereitschaftsstellung	<ul style="list-style-type: none"> • Position • Split-Step 	 
Griffhaltung	<ul style="list-style-type: none"> • In der Ausgangsstellung • Im Treffmoment 	 
Vorbereitungsphase (Spannungsaufbau bis zum Beschleunigungspunkt)	<ul style="list-style-type: none"> • Frühe Schlageinleitung durch die Oberkörperdrehung zur Schlagseite • Breite, tiefe Stellung • Ausholweg (räumlich, rhythmisch) lässt individuelle Beschleunigung, Präzision und Wiederholbarkeit des Schläges zu. 	 
Schlagphase	<ul style="list-style-type: none"> • Beinstreckung leitet die Zuschlagbewegung ein • Beschleunigungspunkt passt zur Ausholbewegung • Einwärtsdrehung des Oberkörpers führt die kraftübertragende Hand • Koordiniertes Zusammenspiel von Unterarm, Handgelenk und der Beschleunigung der Schlägerspitze • Beinarbeit passt zur Zuschlag- und Ausschwingbewegung 	 
Treffmoment	<ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper parallel • Einwärtsdrehung der Hüfte • Fixiertes Handgelenk im Treffmoment 	 
Treffpunkt	<ul style="list-style-type: none"> • Räumliche Lage des Treffpunktes passt zum Griff und zur Körperarbeit 	
Ausschwingphase	<ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper rotiert weiter nach vorne (bis 180° von Ausholposition bis zur Endposition) • Schlägerspitze hat Unterarme überholt und schwingt entgegengesetzt zur Schlagrichtung nach hinten unten • Beine unterstützen die Rotation des Oberkörpers 	
Verteidigungsbeinarbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Schnelles Wiederherstellen des Gleichgewichtes • Rückkehr zur Winkelhalbierenden • Art und Qualität der Beinarbeit 	
Schlägerfolg	<ul style="list-style-type: none"> • Präzision des Schläges • Geschwindigkeit des Schläges • Wiederholbarkeit des Schläges 	

Beobachtungsbogen Rückhand beidhändig

Beobachtungsphasen	Bewegungsanweisungen - Anmerkungen - Korrekturhinweise
Gesamteindruck	
Bereitschaftsstellung	
Griffhaltung	
Vorbereitungsphase (Spannungsaufbau bis zum Beschleunigungspunkt)	
Schlagphase	
Treffmoment	
Treffpunkt	
Ausschwingphase	
Verteidigungsbeinarbeit	
Schlagerfolg	

Beobachtungsbogen 1.Aufschlag

Beobachtungsphasen	Mögliche Beobachtungspunkte	Galerie
Gesamteindruck	<ul style="list-style-type: none">• Bewegungsökonomie• Bewegungspräzision• Schlagrhythmus	
Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none">• Füße• Oberkörper• Schlägerhaltung	
Griffhaltung	<ul style="list-style-type: none">• In der Ausgangsstellung• Im Treffmoment	
Vorbereitungsphase (Spannungsaufbau)	<ul style="list-style-type: none">• Auftaktbewegung• Große bzw. verkürzte Schleife• Hüftverschiebung• Schulterkippe (40°)• Schulterdrehung• Tiefgehen der Beine• Beschleunigungspunkt• Spannung Nichtschlaghand• Ballwurf• Verschiedene Arten der Beinarbeit	
Schlagphase	<ul style="list-style-type: none">• Auflösung kinematische Kette• Tiefe der kleinen Schleife• Supination und Pronation• Schulterdrehung• Armstreckung und Armdrehung• Stabile Kopfhaltung• Bewegung der Nichtschlaghand	
Treffpunkt und Treffmoment	<ul style="list-style-type: none">• Räumlich• Zeitlich (Rhythmus)	
Ausschwung	<ul style="list-style-type: none">• Pronation• Schulterdrehung• Zur linken Körperseite	
Verteidigungsbeinarbeit	<ul style="list-style-type: none">• Wiederherstellung des Gleichgewichtes• Stabiles Abfangen des Sprungs• Kick Back• Landeposition in Schlagrichtung• Folgeschlag hinzunehmen	
Schlagerfolg	<ul style="list-style-type: none">• Geschwindigkeit• Präzision• Wiederholbarkeit• Stressresistenz	
Stichworte	Trophy Position - Tiefgehen, wenn Ball nach oben geht, hochgehen, wenn Ball nach unten geht - Schultereinwärtsdrehung und Unterarmauswärtsdrehung - Plattform, Pin hintereinander, Pin seitlich	

Individuelle Auswertung - 1. Aufschlag

Beobachtungsphasen	Bewegungsanweisungen - Anmerkungen - Korrekturhinweise
Gesamteindruck	
Ausgangsstellung	
Griffhaltung	
Vorbereitungsphase (Spannungsaufbau)	
Schlagphase	
Treffpunkt und Treffmoment	
Ausschwung	
Verteidigungsbeinarbeit	
Schlagerfolg	