

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 	
Schlagerfolg	<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 Beschleunigungs- punkt)	
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 (Verwringung) 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 	
Schlagerfolg	<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 Schlages zu. 	
Schlagphase	<ul style="list-style-type: none"> • Bein Streckung 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 	
Schlagerfolg	<ul style="list-style-type: none"> • Präzision des Schlages • Geschwindigkeit des Schlages • Wiederholbarkeit des Schlages 	

Beobachtungsbogen Rückhand beidhändig

Beobachtungsphasen	Bewegungsanweisungen - Anmerkungen - Korrekturhinweise
Gesamteindruck	
Bereitschaftsstellung	
Griffhaltung	
Vorbereitungsphase (Spannungsaufbau bis zum Beschleunigungspunkt)	
Schlagphase	
Treffmoment	
Treffpunkt	
Ausschwungphase	
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 	
Schlägerfolg	<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	