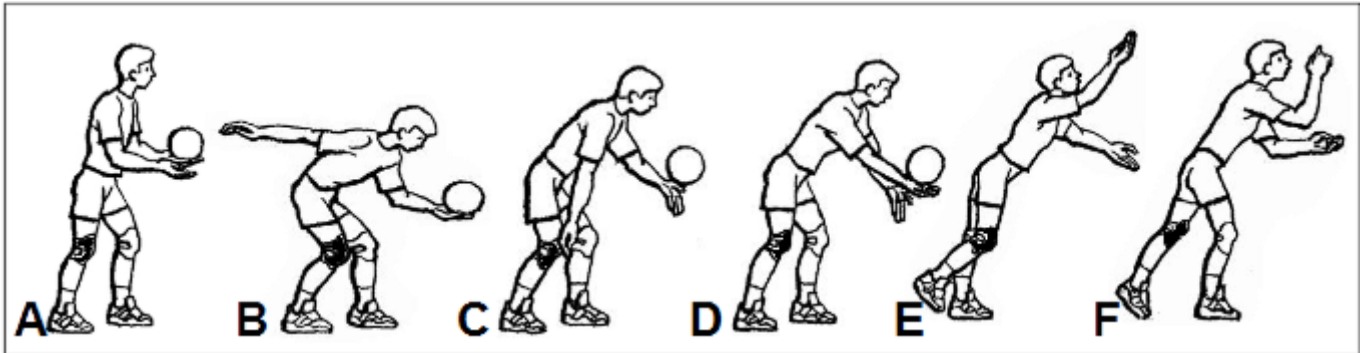


Station _____ Bewegungsvorstellung kontrollieren: Aufschlag von unten

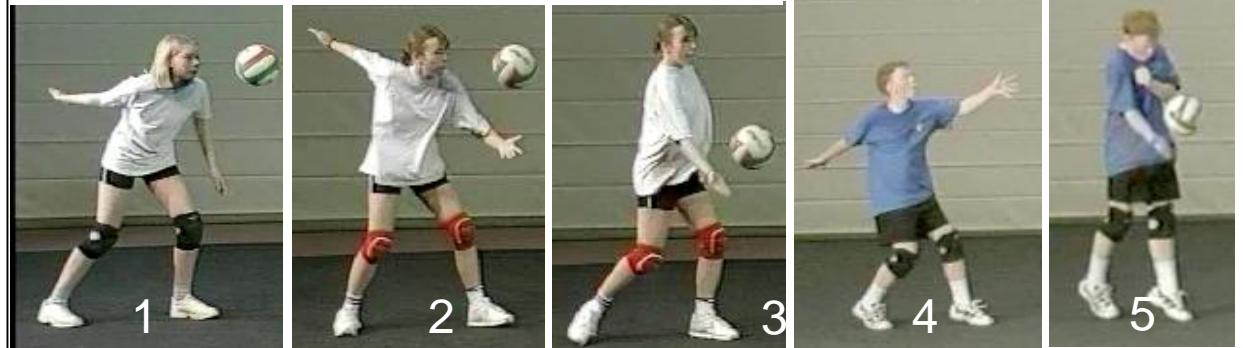
Schau Dir für die Lösung der folgenden Aufgaben immer die Bilder dieser Bildreihe des Aufschlags von unten an. Sie zeigen eine korrekte Ausführung. Alle Aufgaben sind für Rechtshänder formuliert worden.



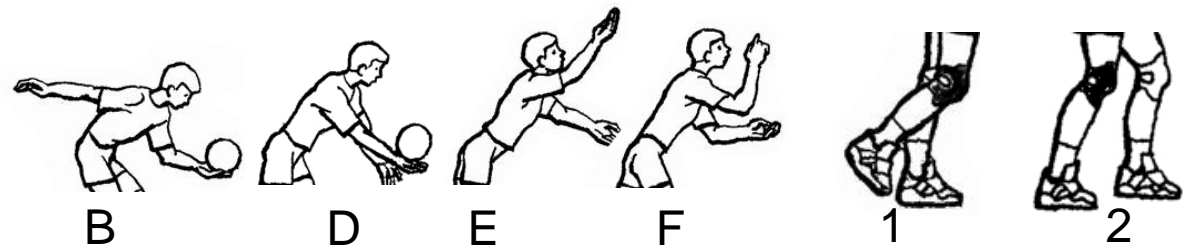
1. Aufgabe:
Du siehst auf den Bildern 1 bis 6 einige typische Fehler beim Aufschlag von unten. Ordne die Bilder den Fehlerbeschreibungen zu.

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 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 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

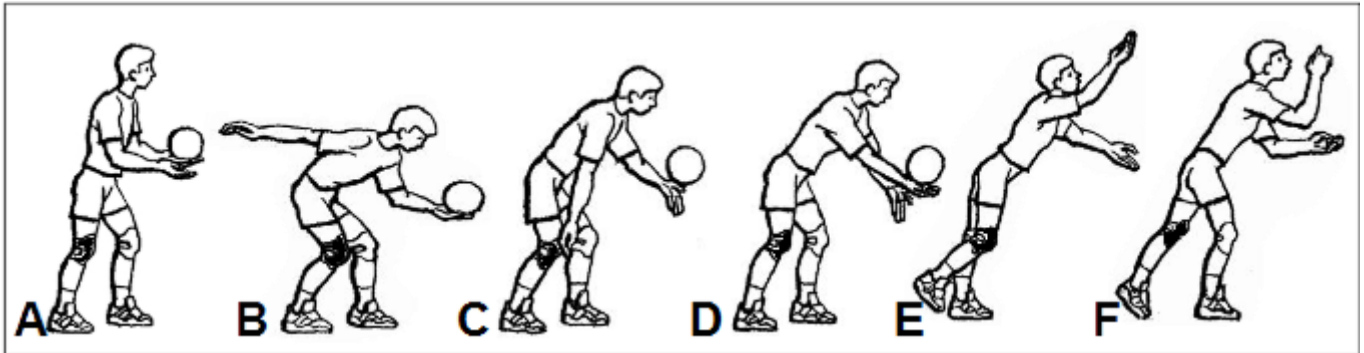
2. Aufgabe:
Aus der Bildreihe (s. o.) sind die Bilder B, D, E und F ohne Fußstellung dargestellt worden. Bei allen Bildern ist der Knie Schonner des rechten Beines geschwärzt worden. Schau Dir die Bilder der Bildreihe genau an und finde dann heraus, zu welchem Oberkörper welche Fußstellung passt.

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!

