

Aufschlag von oben

(Korrektur)

Vorschlag zur Organisation:

Bildet Paare und führt folgende Übung durch: **A** hat 5–8 Bälle in einem Kasten an der Aufschlaglinie. Mit diesen führt er nacheinander Aufschläge von oben aus. **B** beobachtet **A** und korrigiert evtl. dessen Aufschläge. Anschließend werden die Aufgaben gewechselt.

Hinweise für den Beobachter:

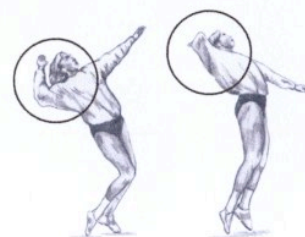
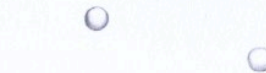
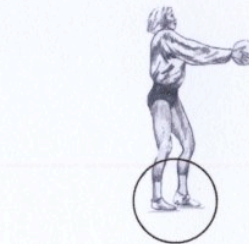
Beobachte immer nur **ein Merkmal**. Kreuze an, was du beobachtet hast:

- Merkmal ist gut erkennbar
- Merkmal ist ansatzweise erkennbar
- Merkmal ist nicht erkennbar

Beobachte ein Merkmal zwei- oder dreimal, dann gehe zum nächsten über. Wenn du alle Merkmale beobachtet hast, gib deinem Partner **ein oder zwei Hinweise**, die deiner Meinung nach besonders wichtig sind.

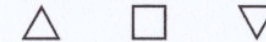
Bevor gewechselt wird, sollte A noch einige Aufschläge ausführen, damit er versuchen kann, die Hinweise zu berücksichtigen.

Hast du außer den Merkmalen a) bis d) sonst noch etwas Wichtiges beobachtet?



a) Ausgangsstellung

Ist beim Anwerfen des Balles der linke Fuß vorn und das Körpergewicht auf dem hinteren rechten Fuß? (Gilt für den Aufschlag mit rechts, sonst ist die Fußstellung umgekehrt.)



b) Ausholbewegung

Ist der Ellenbogen des Schlagarmes gebeugt und zeigt er nach vorn oben?



c) Schlagbewegung

Wird die Hüfte und Schulter nach vorn gedreht und eine Bogenspannung mit dem ganzen Körper erzeugt?



d) Treffpunkt

Wird der Ball über dem Kopf mit gestrecktem Arm getroffen und dabei durch das Abknicken des Handgelenks »überdacht«?

