

**Anlaufschritte und Absprung:**

Datum \_\_\_\_\_

H	Bewegungsmerkmale		
	Ist der Anlauf durch die Schrittreihenfolge (li-re-li) gekennzeichnet (für Rechtshänder)?	▽	○
	Erfolgt ein kurzer Auftaktschritt und ein langer Stemmschritt?	▽	○
	Ist der Stemmschritt durch kurz aufeinanderfolgende Schrittfolge gekennzeichnet?	▽	○
	Landet der Schüler nach dem Angriff in etwa am Absprungort?	▽	○

**Armeinsatz während des Anlaufs und Absprungs:**

	Werden beim Anlauf beide Arme zwecks Schwungholens nach hinten/oben geführt?	▽	○
	Werden bei der Beinstreckung (Absprung) beide Arme hochgeführt?	▽	○
	Werden bei der Beinstreckung (Absprung) beide Arme bis auf Gesichtshöhe geführt?	▽	○
	Landet der Schüler nach dem Angriff in etwa am Absprungort?	▽	○

**Armführung während der Schlagphase und Bogenspannung:**

	Wird der Ellbogen beim Nach-Vorne-Führen des Schlagarms spät geöffnet?	▽	○
	Wird der Ball geschlagen (statt gestoßen)?	▽	○
	Wird der Schlagarm nach Treffen des Balles nach unten am Körper vorbeigeführt?	▽	○
	Wird der Nichtschlagarm nach dem Schlag nach unten am Körper vorbeigeführt?	▽	○
	Wird der Schlagarm nach hinten geführt, wird eine Bogenspannung erzeugt?	▽	○

**Schlagen des Balles und Landung:**

	Ist der Schlagarm im Moment der Ballberührung gestreckt?	▽	○
	Wird der Ball vor dem Körper getroffen?	▽	○
	Wird der Ball über Kopfhöhe getroffen?	▽	○
	Wird der Ball so getroffen, dass er weder außerhalb des Feldes noch im Netz landet?	▽	○
	Landet der Angreifer nach dem Schlag schräg (ca. 40°) zum Netz?	▽	○

**Timing:**

	Wird beim zugespielten Ball so angelaufen, dass der Ball im richtigen Zeitpunkt getroffen wird?	▽	○
--	---	---	---