

Beobachtungsbogen

für das Unterrichtsvorhaben "Hammerwurf"
in der Jahrgangsstufe 9/10, 4. Doppelstunde

Dieser Beobachtungsbogen soll dich darin unterstützen, deinem Mitschüler eine Rückmeldung über seine Bewegungsausführung zu geben.
Schau dir an, wie er die Übungen ausführt.
Auf der linken Seite steht die Übung mit einer kurzen Beschreibung, wie sie richtig ausgeführt wird und was du beobachten sollst.
Rechts kannst du ankreuzen, ob er die Übung richtig ausgeführt hat oder welchen Fehler du beobachten konntest.

Ausführender:.....
Klasse:.....
Schuljahr:.....

Kriterien	Bewertung	
1. 3/4 u. 1/1 Drehung sollte nicht auf der Stelle, sondern mit Raumgewinn nach vorne durchgeführt werden	a Drehung zu kurz oder zu weit b Drehung auf der Stelle c Drehung richtig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. 3/4 u. 1/1 Drehung sollen flach und zügig ausgeführt werden	a Drehung zu hoch b Drehung zu langsam c Drehung richtig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

3. Drehung auf einer Linie oder in einer markierten Gasse/Zone
Die Linie / Gasse / Zone dürfen bei der Drehung nicht verlassen werden.

- a Linie wird verlassen
- b Zone / Gasse wird verlassen
- c Drehung richtig

4. Eindrehen der Füße auf der linken Ferse und dem rechten Ballen um 180 °und zurück in die Ausgangsposition
Die Füße sollen nicht angehoben werden. Das Gleichgewicht ist zu halten.

- a Drehung beider Füße ausschließlich auf der Ferse bzw. dem Ballen
- b Der Übende gerät aus dem Gleichgewicht
- c Eindrehen richtig

5. Ferse- / Ballendrehungen
Es sollte das linke Drehbein auf der Ferse eingedreht und das rechte Umlaufbein nach einer kompletten Drehung auf dem Ballen aufgesetzt werden

- a Linkes Drehbein nicht auf der Ferse eingedreht
- b Rechtes Umlaufbein nicht auf dem Ballen aufgesetzt
- c Ferse-/Ballendrehung richtig

Bewertet durch:.....

Datum:.....