

## Beobachtungsbogen

für das Unterrichtsvorhaben "Hammerwurf"  
in der Jahrgangsstufe 9/10, 2. 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	
<b>1. Griffhaltung</b> Der Griff sollte auf den 2. Fingergliedern der rechten Hand liegen	a Griff liegt auf den 1. Fingergliedern b Griff liegt im Handteller c Griff liegt richtig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>2. Beidarmiges Pendeln zwischen den Beinen</b> Sollte ruhig mit vorgeschobenen Knien und leicht vorgebeugtem Oberkörper erfolgen	a Ausführung zu schnell b Ausführung zu langsam c Oberkörper zu gerade bzw. Hohlkreuz d Ausführung richtig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

**3. Beidarmiger Abwurf aus dem Stand**

Das Gerät soll schwingvoll nach vorne im Halbkreis in Schulterhöhe über die linke Körperseite abgeworfen werden. Gleichzeitig mit dem Schwungholen zum Abwurf sollen die Hüfte und die Füße zügig in Wurfrichtung gedreht und der Körper gleichzeitig gestreckt werden.

- a Anschwung erfolgt nicht in Schulterhöhe
- b Hüfte u. Knie werden nicht in Wurfrichtung eingedreht
- c Körperstreckung fehlt

**4. Beidarmiger Abwurf aus dem Stand mit Umsprung**

Nach dem Abwurf soll der Körper durch einen Umsprung auf das rechte Bein aufgefangen werden.

- a Körperstreckung fehlt
- b Umsprung vor dem Abwurf
- c Umsprung richtig

Bewertet durch:.....

Datum:.....