

## Teamreihenbild

**Reihenbilder eignen sich gut zur Entwicklung oder Vertiefung von Bewegungsvorstellungen und zum praktischen Erlernen oder Umlernen von Schlagtechniken. Die Methode «Team-Reihenbild» unterstützt die Verbindung Reihenbild – Bewegungsvorstellung – Schlagbewegung und ermöglicht auf animierende Art ein Lernen in der Gruppe.**

Vier SuS bilden gemeinsam ein Reihenbild. Jede Person stellt eine Schlagphase eines Schläges dar: Ausgangsposition – Ausholphase – Schlagphase – Ausschwingphase. Der Treffpunkt wird markiert (z. B. mit einem Bändel oder einem kaputten Federball).



Ausgangsposition

Ausholphase

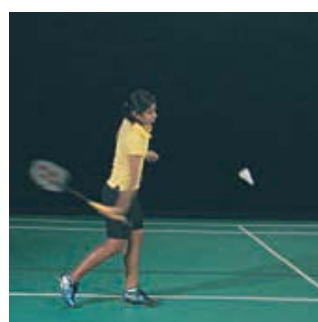
Schlagphase

Ausschwingphase

Das Reihenbild wird fotografiert und später (z. B. in einer nächsten Lektion) von einer anderen Gruppe mit Hilfe eines Lehrbuch-Reihenbildes beurteilt. Was ist gut? Was könnte verbessert werden (max. 1–2 Hauptfehler)? Die Ergebnisse werden im Plenum präsentiert und diskutiert.



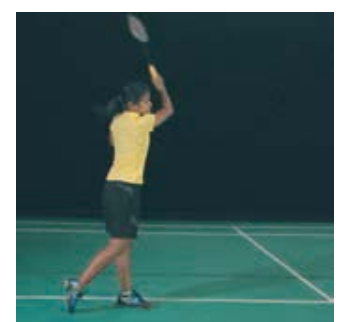
Ausgangsposition



Ausholphase



Schlagphase



Ausschwingphase

### Beurteilung des Beispiels

Die Griffhaltung und Ausgangsposition sind bereits recht gut. In der Ausholphase wird der Unterarm noch zu wenig vorgespannt: Der Schläger sollte deutlicher nach hinten gerichtet und so der Unterarm noch stärker nach aussen rotiert sein. Das erzeugt viel Energie für einen richtig hohen Aufschlag. Dazu sollte auch der Treffpunkt deutlich weiter vor dem Körper sein, damit die Energie auch gut auf den Federball übertragen werden kann.