

Technikanalyse nach Standardbewegung

5 Greifphase

		1	2	3	4	5	6
1. Erkennen des Griffs	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu				trifft zu	

		1	2	3	4	5	6
2. Präzision des Greifens	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu				trifft zu	

		1	2	3	4	5	6
3. Kraftaufbau am Griff	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu				trifft zu	

		1	2	3	4	5	6
4. Toter Punkt	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu				trifft zu	

		1	2	3	4	5	6
5. Abfangen des Schwungs	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu				trifft zu	

		1	2	3	4	5	6
6. Immer noch Ausatmung	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu				trifft zu	

Auswertung – So funktionierst

Im Vorab: Diese Auswertung kannst Du in einzelne Module machen.

Übertrage die oben ausgefüllten Fragen in die jeweiligen Felder.

1 = trifft nicht zu 6 = trifft zu

Nimm 2 verschiedene Farben.

Eine Farbe für das „Selbstbild“ und eine andere Farbe für das „Fremdbild“

Du kannst auch zwei verschiedenen Symbole nehmen wie zum Bsp.: „x“ und „•“

Wenn Du magst, kannst du auch die Punkte von „Fremdbild“ und „Selbstbild“ verbinden um die Abweichungen besser zu sehen.

Trage das Datum ein wann Du diese Auswertung / Test gemacht hast.

So kannst Du beim nächsten Test die Ergebnisse miteinander vergleichen und du siehst wo sich etwas verändert hat. Du weisst bei welchen Punkten du arbeiten darfst.

Beispiel 1 – „Fremdbild“ und „Selbstbild“ unterscheidet sich, da ist der Coach gefragt.

Auswertung – Musterposition

	1	2	3	4	5	6
1 Finger entspannt	x	x				
2 Arme gestreckt			x	x		
3 Schultern unten / entspannt				x	x	
4 Spannung Bauch		x	x			
5 Zug bei den Füßen					x	x
6 Atmung ruhig entspannt			x			x
7 Kopfarbeit ja				x	x	

Beispiel 2 – „Fremdbild“ und „Selbstbild“ stimmt überein.

Auswertung – Musterposition

	1	2	3	4	5	6
1 Finger entspannt	x x					
2 Arme gestreckt			x x			
3 Schultern unten / entspannt				x x		
4 Spannung Bauch		x x				
5 Zug bei den Füßen						x x
6 Atmung ruhig entspannt						x x
7 Kopfarbeit ja					x x	

5 Auswertung – Greifphase

	1	2	3	4	5	6
29 Erkennen des Griffs						
30 Präzision des Greifens						
31 Kraftaufbau am Griff						
32 Toter Punkt						
33 Abfangen des Schwungs						
34 Immer noch Ausatmung						
Datum des Test						