

## Technikanalyse nach Standardbewegung

### 4 Zug

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

		1	2	3	4	5	6
2. Körperspannung effizient	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu				trifft zu	

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

		1	2	3	4	5	6
4. Langer Körper	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu				trifft zu	

		1	2	3	4	5	6
5. Schulterblattposition richtig	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu				trifft zu	

		1	2	3	4	5	6
6. Ellbogenposition richtig	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu				trifft zu	

		1	2	3	4	5	6
7. Schultern unten	Selbstbild						
	Fremdbild						
		trifft nicht zu				trifft zu	

		1	2	3	4	5	6
8. Kopfposition effizient	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	

#### 4 Auswertung – Zug

	1	2	3	4	5	6
<b>21</b> Präzision						
<b>22</b> Körperspannung effizient						
<b>23</b> Ausatmung						
<b>24</b> Langer Körper						
<b>25</b> Schulterblattposition richtig						
<b>26</b> Ellbogenposition richtig						
<b>27</b> Schultern unten						
<b>28</b> Kopfposition effizient						
Datum des Test						