

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
21 Präzision						
22 Körperspannung effizient						
23 Ausatmung						
24 Langer Körper						
25 Schulterblattposition richtig						
26 Ellbogenposition richtig						
27 Schultern unten						
28 Kopfposition effizient						
Datum des Test						