

MENTALTRAINING MIT KINDERN ZUM VERBESSERN DES HANDSTANDS

Eine Beispielstunde für Schule und Verein für LehrerInnen,
ÜbungsleiterInnen und AbsolventInnen

AUTORINNEN



Grit Moschke

Expertin der Sportpsychologie, Dipl.-Psychologin,
Dipl.- Sportwissenschaftlerin, Autorin, Bloggerin



Rebekka Hänisch

Studentin der Sportwissenschaft mit
Spezialisierung in Sportpsychologie und Turnerin,
Sporthochschule Köln

Mentales Training ist im Sport eine wichtige Fertigkeit, um spezifische sportliche Handlungen gezielt und präzise zu erlernen. Bei Kindern kann die Phantasie relativ leicht angeregt werden, um eine Vorstellung, die Visualisierung einer Bewegung oder Bewegungsverbinding zu initiieren. Die bereits erprobte Methodik einer Stunde zum Erlernen eines korrekten Handstandes kann dir die aufwendigen Vorbereitungen und Recherchen zum Thema ersparen. Diese Stunde ist mehrfach erprobt und zeigt schnelle Verbesserungen bei den Kindern.



Fragestellung:

Wie kann ich durch mentales Training den Handstand bei jungen TurnerInnen verbessern?

Thema: Vorstellungstraining für den Handstand

Zielgruppe: 9-12jährige TurnerInnen, ambitionierte BreitensportlerInnen

Anzahl der TeilnehmerInnen: bis 10 Personen

Dauer: Zwischen 80 und 110 min. Je nach Gruppengröße und Vorerfahrung der Kinder kann das Programm beliebig auf mehrere Trainingseinheiten aufgeteilt werden.

Voraussetzungen: Konditionell: Stützkraft, Mitte-Körperspannung
Koordinativ: Überkopferfahrung, Beine schwingen
Der Handstand kann bereits bekannt sein, muss es aber nicht.

Hilfestellung: Oberschenkelklammergriff - Je nach Leistungsstand umgreifen 1-2 Helfer zum Ende der Aufschwungphase mit beiden Händen den Oberschenkel des Übenden.



Definition

Der Handstand

Der Handstand kann grob in drei Phasen gegliedert werden: Aufschwung, Stand und Abbau.



Interesse?

Du kannst dieses Dokument mit 10 Seiten als PDF bestellen und per Paypal für 2,99 € kaufen.

Bitte sende mir eine E-Mail an grit@fitmitgrit.com oder rufe mich an unter: 01796781613.



[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

	METHODEN	AUFGABENBESCHREIBUNG	HILFSMITTEL
BRUNNEN [7. KL.]	PROBLEMLÖSUNG	<p>BRUNNEN WERDEN IN TEILGRUPPEN AUFGESTELLT. JEDER BRUNNEN STELLT SICH EIN PROBLEM VOR UND DIES WERDEN SIE IN TEILGRUPPEN LÖSEN. JEDE TEILGRUPPE WIRD AUF EIN PROBLEM BEZOGEN. GEMEINSAM WIRD AUF EIN PROBLEM LÖSUNGSTRATEGIEN AUFGEFUNDEN.</p>	
	SELBSTSTÄNDIGES LERNEN	<p>BEI DER PROBLEMLÖSUNG WIRD VERSTÄNDNIS ÜBER DEN PROBLEM LÖSUNGSTRATEGIEN AUFGEBAUT.</p>	<p>BRUNNEN WERDEN AUF PROBLEMLÖSUNGSTRATEGIEN AUFGEBAUT.</p>
BRUNNEN [8. KL.]	BRUNNEN WERDEN	<p>BRUNNEN WERDEN IN TEILGRUPPEN AUFGESTELLT. JEDER BRUNNEN STELLT SICH EIN PROBLEM VOR UND DIES WERDEN SIE IN TEILGRUPPEN LÖSEN. JEDE TEILGRUPPE WIRD AUF EIN PROBLEM BEZOGEN. GEMEINSAM WIRD AUF EIN PROBLEM LÖSUNGSTRATEGIEN AUFGEFUNDEN.</p>	<p>BRUNNEN WERDEN AUF PROBLEMLÖSUNGSTRATEGIEN AUFGEBAUT.</p>
	SELBSTSTÄNDIGES LERNEN	<p>BEI DER PROBLEMLÖSUNG WIRD VERSTÄNDNIS ÜBER DEN PROBLEM LÖSUNGSTRATEGIEN AUFGEBAUT.</p>	<p>BRUNNEN WERDEN AUF PROBLEMLÖSUNGSTRATEGIEN AUFGEBAUT.</p>
	BRUNNEN WERDEN	<p>BRUNNEN WERDEN IN TEILGRUPPEN AUFGESTELLT. JEDER BRUNNEN STELLT SICH EIN PROBLEM VOR UND DIES WERDEN SIE IN TEILGRUPPEN LÖSEN. JEDE TEILGRUPPE WIRD AUF EIN PROBLEM BEZOGEN. GEMEINSAM WIRD AUF EIN PROBLEM LÖSUNGSTRATEGIEN AUFGEFUNDEN.</p>	<p>BRUNNEN WERDEN AUF PROBLEMLÖSUNGSTRATEGIEN AUFGEBAUT.</p>

	<p>7. CONCLUSION</p> <p>The study has shown that the use of a mobile application can significantly improve the efficiency of the data collection process. The results of the study indicate that the use of a mobile application can reduce the time and cost of data collection, and can also improve the accuracy of the data. The study also found that the use of a mobile application can increase the participation of respondents, and can also improve the quality of the data. The study has also shown that the use of a mobile application can be a valuable tool for researchers in a variety of fields, including social science, health care, and education.</p>	<p>8. REFERENCES</p> <p>1. Smith, J. (2018). The use of mobile applications in data collection: A review of the literature. <i>Journal of Mobile Computing</i>, 15(2), 1-15.</p> <p>2. Jones, M. (2019). The impact of mobile applications on data collection: A case study. <i>International Journal of Data Science and Analytics</i>, 1(1), 1-10.</p> <p>3. Brown, K. (2020). The benefits of mobile applications in data collection: A review of the literature. <i>Journal of Mobile Computing</i>, 17(3), 1-15.</p> <p>4. White, L. (2021). The use of mobile applications in data collection: A review of the literature. <i>Journal of Mobile Computing</i>, 18(4), 1-15.</p> <p>5. Black, N. (2022). The impact of mobile applications on data collection: A case study. <i>International Journal of Data Science and Analytics</i>, 2(2), 1-10.</p>	<p>9. APPENDIX A</p> <p>1. QUESTIONNAIRE</p> <p>2. INTERVIEW GUIDE</p> <p>3. CONSENT FORM</p> <p>4. ETHICS APPROVAL</p> <p>5. DEMOGRAPHIC INFORMATION</p> <p>6. BACKGROUND INFORMATION</p> <p>7. PERCEIVED EFFICIENCY</p> <p>8. PERCEIVED COST</p> <p>9. PERCEIVED ACCURACY</p> <p>10. PERCEIVED PARTICIPATION</p> <p>11. PERCEIVED QUALITY</p>
	<p>10. CONCLUSION</p> <p>The study has shown that the use of a mobile application can significantly improve the efficiency of the data collection process. The results of the study indicate that the use of a mobile application can reduce the time and cost of data collection, and can also improve the accuracy of the data. The study also found that the use of a mobile application can increase the participation of respondents, and can also improve the quality of the data. The study has also shown that the use of a mobile application can be a valuable tool for researchers in a variety of fields, including social science, health care, and education.</p>	<p>11. REFERENCES</p> <p>1. Smith, J. (2018). The use of mobile applications in data collection: A review of the literature. <i>Journal of Mobile Computing</i>, 15(2), 1-15.</p> <p>2. Jones, M. (2019). The impact of mobile applications on data collection: A case study. <i>International Journal of Data Science and Analytics</i>, 1(1), 1-10.</p> <p>3. Brown, K. (2020). The benefits of mobile applications in data collection: A review of the literature. <i>Journal of Mobile Computing</i>, 17(3), 1-15.</p> <p>4. White, L. (2021). The use of mobile applications in data collection: A review of the literature. <i>Journal of Mobile Computing</i>, 18(4), 1-15.</p> <p>5. Black, N. (2022). The impact of mobile applications on data collection: A case study. <i>International Journal of Data Science and Analytics</i>, 2(2), 1-10.</p>	<p>12. APPENDIX A</p> <p>1. QUESTIONNAIRE</p> <p>2. INTERVIEW GUIDE</p> <p>3. CONSENT FORM</p> <p>4. ETHICS APPROVAL</p> <p>5. DEMOGRAPHIC INFORMATION</p> <p>6. BACKGROUND INFORMATION</p> <p>7. PERCEIVED EFFICIENCY</p> <p>8. PERCEIVED COST</p> <p>9. PERCEIVED ACCURACY</p> <p>10. PERCEIVED PARTICIPATION</p> <p>11. PERCEIVED QUALITY</p>
	<p>13. CONCLUSION</p> <p>The study has shown that the use of a mobile application can significantly improve the efficiency of the data collection process. The results of the study indicate that the use of a mobile application can reduce the time and cost of data collection, and can also improve the accuracy of the data. The study also found that the use of a mobile application can increase the participation of respondents, and can also improve the quality of the data. The study has also shown that the use of a mobile application can be a valuable tool for researchers in a variety of fields, including social science, health care, and education.</p>	<p>14. REFERENCES</p> <p>1. Smith, J. (2018). The use of mobile applications in data collection: A review of the literature. <i>Journal of Mobile Computing</i>, 15(2), 1-15.</p> <p>2. Jones, M. (2019). The impact of mobile applications on data collection: A case study. <i>International Journal of Data Science and Analytics</i>, 1(1), 1-10.</p> <p>3. Brown, K. (2020). The benefits of mobile applications in data collection: A review of the literature. <i>Journal of Mobile Computing</i>, 17(3), 1-15.</p> <p>4. White, L. (2021). The use of mobile applications in data collection: A review of the literature. <i>Journal of Mobile Computing</i>, 18(4), 1-15.</p> <p>5. Black, N. (2022). The impact of mobile applications on data collection: A case study. <i>International Journal of Data Science and Analytics</i>, 2(2), 1-10.</p>	<p>15. APPENDIX A</p> <p>1. QUESTIONNAIRE</p> <p>2. INTERVIEW GUIDE</p> <p>3. CONSENT FORM</p> <p>4. ETHICS APPROVAL</p> <p>5. DEMOGRAPHIC INFORMATION</p> <p>6. BACKGROUND INFORMATION</p> <p>7. PERCEIVED EFFICIENCY</p> <p>8. PERCEIVED COST</p> <p>9. PERCEIVED ACCURACY</p> <p>10. PERCEIVED PARTICIPATION</p> <p>11. PERCEIVED QUALITY</p>
	<p>16. CONCLUSION</p> <p>The study has shown that the use of a mobile application can significantly improve the efficiency of the data collection process. The results of the study indicate that the use of a mobile application can reduce the time and cost of data collection, and can also improve the accuracy of the data. The study also found that the use of a mobile application can increase the participation of respondents, and can also improve the quality of the data. The study has also shown that the use of a mobile application can be a valuable tool for researchers in a variety of fields, including social science, health care, and education.</p>	<p>17. REFERENCES</p> <p>1. Smith, J. (2018). The use of mobile applications in data collection: A review of the literature. <i>Journal of Mobile Computing</i>, 15(2), 1-15.</p> <p>2. Jones, M. (2019). The impact of mobile applications on data collection: A case study. <i>International Journal of Data Science and Analytics</i>, 1(1), 1-10.</p> <p>3. Brown, K. (2020). The benefits of mobile applications in data collection: A review of the literature. <i>Journal of Mobile Computing</i>, 17(3), 1-15.</p> <p>4. White, L. (2021). The use of mobile applications in data collection: A review of the literature. <i>Journal of Mobile Computing</i>, 18(4), 1-15.</p> <p>5. Black, N. (2022). The impact of mobile applications on data collection: A case study. <i>International Journal of Data Science and Analytics</i>, 2(2), 1-10.</p>	<p>18. APPENDIX A</p> <p>1. QUESTIONNAIRE</p> <p>2. INTERVIEW GUIDE</p> <p>3. CONSENT FORM</p> <p>4. ETHICS APPROVAL</p> <p>5. DEMOGRAPHIC INFORMATION</p> <p>6. BACKGROUND INFORMATION</p> <p>7. PERCEIVED EFFICIENCY</p> <p>8. PERCEIVED COST</p> <p>9. PERCEIVED ACCURACY</p> <p>10. PERCEIVED PARTICIPATION</p> <p>11. PERCEIVED QUALITY</p>

	METHODEN	AUFGABENBESCHREIBUNG	HILFSMITTEL
<p>1. Zielsetzung</p> <p>2. Aufgabenstellung</p> <p>3. Zielvorgabe</p>	<p>KOMMUNIKATION</p> <p>1. Zielvorgabe</p> <p>2. Zielvorgabe</p> <p>3. Zielvorgabe</p>	<p>1. Zielvorgabe</p> <p>2. Zielvorgabe</p> <p>3. Zielvorgabe</p>	
<p>4. Zielvorgabe</p> <p>5. Zielvorgabe</p> <p>6. Zielvorgabe</p>	<p>FAKTOREN</p> <p>1. Zielvorgabe</p> <p>2. Zielvorgabe</p> <p>3. Zielvorgabe</p>	<p>ZIELVORGABE</p> <p>1. Zielvorgabe</p> <p>2. Zielvorgabe</p> <p>3. Zielvorgabe</p>	<p>FACHLICHE</p> <p>ZIELVORGABE /</p> <p>VORGABE / S</p> <p>HILFSMITTEL</p>

[Illegible Title]

[Illegible text block containing multiple paragraphs of text, likely a list or detailed notes.]

EURE GRIT UND REBEKKA



KONTAKTDATEN:

Grit Moschke
Gleueler Strasse 133
50931 Köln
Mobil: 0179/6781613

E-MAIL: GRIT@FITMITGRIT.COM
WEBSEITE: WWW.FITMITGRIT.COM

