



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



# FK – Thema J+S / 2015

## Lernen mit Bildern

Modul Fortbildung BSM, Leichtathletik/ Isidor Fuchser, 8.3.2015



# Beispiele der Visualisierung

## Ziel: Bewegungsvorstellung wecken

- Bewegung zeichnen lassen
- Bewegung als Pantomime in Slow-Motion ausführen lassen
- Pfeiffenputzer-Männli zurechtbiegen lassen
- Holzmarjonette zurechtbiegen



## Ziel: Kenntnis der Zielbewegung verbessern

- Vorzeigen (lassen)
- Foto der Zielform: Bild ausdrucken / auf iPad / Beamen / Video
- Video der Zielform: Slow-Motion, Standbilder, Bewegungsdynamik, Rhythmik
- Laminierte Grafik-Blätter im Leiter-Rucksack ;-)

## Ziel: Bewegungswahrnehmung korrigieren

- Foto oder Video der ausgeführten Form zeigen
- Verdeutlichung durch technische Bearbeitung



# Tipps+Tricks: Apps fürs iPad

www.speerschule.ch/xanalysen.htm

**Internet-Link**

## Apps für Bewegungs Analyse

- » [V1 Golf App](#): mein Favorit für den täglichen Gebrauch! Abspielen in Endlosschleife, Step-by-step ohne viel Tippen / CHF 5.-
- » [Coach's Eye](#): Verbreitetstes App für AnalysenVideofeedback mit iPad oder iPhone / CHF 5.-
- » [Dartfish Express](#): Sehr gutes App für Sofort-Videofeedback und diverse Messungen / CHF 7.-
- » [Ubersense](#): Komplett-Analyse-App, das leider viele Funktionen auf teuren Kauf-Content umgestellt hat / CHF 39.-/Jahr
- » [Coachmyvideo](#): Gratis-App für Play und beherrscht sogar Parallel-Videoanalysen / aufgepimptes Vollpaket für CHF 15.-
- » [iAnalyze](#): Neues App für Video-Analysen samt Messungen. Umfang wie die oberen Apps / derzeit noch gratis!
- » [Sportalyzer](#): Grosses App mit beachtlichem Funktionsumfang: Schnellscan, Delay, Kompletanalyse / [Web](#) / CHF 6.-
- » [Track&Field Analyzer](#): Umfassendes App mit allen wichtigen Funktionen / CHF 5.-

## Weitere nützliche Apps für den Trainer-Alltag

- » [SloPro](#): Tolles App für Aufnahme und Wiedergabe von Slow Motion Videos / Gratis
- » [Precorder](#): Video-App für Pre-Recording - das Aufnehmen der Sekunden vor dem Drücken / CHF 2.-
- » [Live Video Delay](#): Zeitverzögert eigene Videos anschauen. / CHF 3.-
- » [BaM Video Delay](#): Zeitverzögert eigene Videos aufzeichnen und anschauen / [Vid](#) / CHF 5.-
- » [O'see Pro](#): Zeitverzögert eigene Videos aufzeichnen und anschauen / [Vid](#) / CHF 6.-
- » [Parallel Action](#): Einfaches App, um 2 Videos untereinander anzuordnen und parallel abzuspielen / CHF 3.-
- » [Clipstro Golf](#): Darstellung von Bewegungsverläufen im Video / CHF 3.-
- » [Clipstro Autostrob](#): Darstellung und Arrangieren von Bewegungsverläufen im Video / CHF 3.-
- » [iReplay](#): tolles App von Sebastien Buet, womit rasch Videoeffekte und Foto-Merges gemacht werden können / CHF 2.-
- » [TrailsCam](#): Foto-Merging: Serienfotos in einer Foto verschmelzen und so Bewegungen neu darstellen
- » [ActiveCam](#) von Martha Mena: Damit kann eine Bewegung aus einem Video wie Schatten auf einem Foto dargestellt werden
- » [FitnessMeter](#): App für die einfache Messung von mehreren Feldtests / [Vid](#) / CHF 2.-
- » [Weight Lifting Motion](#): Zur Verfolgung des Hantelwegs beim Langhanteltraining. Wie [BarSense](#) für Android / [Vid](#) / CHF 2.-
- » [Video Physics](#): Tolles App für Bewegungs-Verfolgung und Darstellung von Geschwindigkeits-Verläufen / [Web](#) / CHF 5.-
- » [iTrackMotion](#): App für Bewegungs-Verfolgung im Video / CHF 2.-
- » [Tabata Pro](#): Praktisches Timerprogi für Circuit-Trainings / [Web](#) / CHF 3.-
- » [Seconds Pro](#): Sehr guter Intervall-Timer / CHF 5.-
- » [sprintStart - Reactiontime](#): Sprintstart-Reaktionszeit mit App bestimmen / Gratis
- » [sprintZielfoto](#): ein verwertbares Zielfoto schiessen / CHF 3.-
- » [Throwing](#): Sammlung zahlreicher ausgezeichnete Übungen für Beweglichkeit+Mobilisation / CHF 4.-

Link Unterlagen Swiss Athletics Lehrgang "Einsatz von Apps in der LA" von Boris Zengaffinen (2014)  
[Präsentation](#) ; [Übersicht Apps](#)