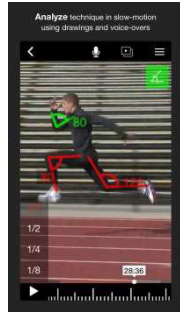
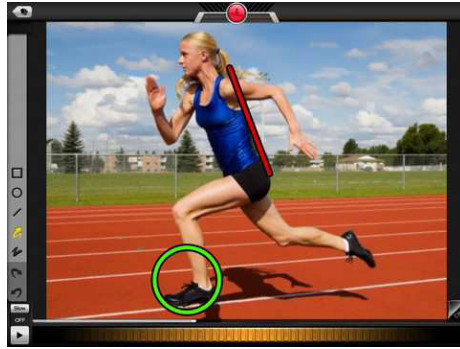




- 
1. Definiert gemeinsam die Knotenpunkte der Hochsprungtechnik
  2. Zeichnet auf die Rückseite des Blattes 2 Strichmännchen:  
1x beim Auftreffen des Sprungbeinfusses  
1x beim Take-off (Verlassen des Bodens)
  3. Sucht euch den optimalen Kamera-Standort  
→ der Athlet / die Athletin soll in der Analyse den gemachten Sprung  
(und sein Technik-Verbesserungspotenzial) gut anschauen können.
  4. Dartfish express-App:  
Macht je eine Filmaufnahme Sprunges
  5. Analysiert diesen Sprung mit kommentierten Standbildern  
(Knotenpunkte). Wählt als Analysetools: mind. je einmal Text,  
Winkelmessung, Stoppuhr (wo ist das am sinnvollsten?),  
verschiedenfarbige Pfeile und andere Hervorhebungen sowie auch eine  
(oder mehrere Audio-Kommentare)
  6. Schaut euch die Analyse (auch) in Zeitlupe 1/2, 1/4 und 1/8 an.  
Das geht mit Standbildpause oder ohne.
  7. Lesson learned? Das nehme ich mit...



1. Definiert gemeinsam die Knotenpunkte der Hochsprungtechnik
2. Zeichnet auf die Rückseite des Blattes 2 Strichmännchen:  
1x beim Auftreffen des Sprungbeinfusses  
1x beim Take-off (Verlassen des Bodens)
3. Sucht euch den optimalen Kamera-Standort  
→ der Athlet / die Athletin soll in der Analyse den gemachten Sprung (und sein Technik-Verbesserungspotenzial) gut anschauen können.
4. hudl technique-App (früher „ubersense“ und noch früher „Excelade“):  
Macht je eine Filmaufnahme eines Links- wie eines Rechts-Sprunges
5. Spiegelt/Wendet eine der beiden Sprünge mit der Flip-Funktion für eine vergleichende Analyse
6. Vergleichende Analyse untereinander: synchronisiert die beiden Videos auf den 4.-letzten Bodenkontakt. Schaut euch die beiden Aufnahmen in Zeitlupe 1/2, 1/4 und 1/8 an.
7. Vergleichende Analyse übereinander: Schaut euch die beiden Aufnahmen in Zeitlupe 1/2, 1/4 und 1/8 an. Ändert dabei die Transparenz des Vorbildes...
8. Lesson learned? Das nehme ich mit...



- 
1. Definiert gemeinsam die Knotenpunkte der Hürdenlauftechnik
  2. Sucht euch den optimalen Kamera-Standort für je eine „mitschwenkende“ wie auch eine Fix-Stao-Aufnahme
  3. Coaches Eye-App: Macht je eine „mitschwenkende“ wie auch eine Fix-Stao-Aufnahme (Überqueren einer Hürde)
  4. Macht eine audio-kommentierte Analyse mit zuerst einmaligem Abspielen des Gesamtablaufes in Zeitlupe, dann kommentierten Knotenpunkten und auch mit Vor-/Rückschwenken des Standbildes bei Schlüsselmomenten.  
Verwendet dabei alle möglichen Analyse-Tools (nur mit PRO-Account möglich) in unterschiedlichen Farben.
  5. Speichert die Analyse und sendet Sie (falls möglich) dem Athleten per E-Mail zu.
  6. Lesson learned? Das nehme ich mit...



1. Definiert gemeinsam die Knotenpunkte der Kugelstosstechnik
2. Sucht euch einen Einrichtungsgegenstand der Turnhalle, wo ihr eure Tablet-Halterung festmachen könnt.
3. Sucht euch den optimalen Kamera-Standort  
→ der Athlet / die Athletin soll den gemachten Stoss unmittelbar aber ohne zu hetzen anschauen können.
4. Video delay mit der O'SEE-App: Sucht die optimale Verzögerungszeit sowie die optimale Bildeinstellung für die Selbstbeobachtung durch den Athleten
5. Diskutiert Vor- und Nachteile sowie Sinn und Unsinn eines Video-Verzögerungs-Software-Einsatzes in der Leichtathletik allgemein und im Kugelstossen im Speziellen
6. Video delay mit der Bam Video delay-App: Sucht die optimale Verzögerungszeiten sowie die optimale Bildeinstellung für die vierfache Selbstbeobachtung durch den Athleten.
7. Spielt selber diesen Lernprozess ein paarmal durch (Training)
8. Lesson learned? Das nehme ich mit...