

Du hast nur einen Versuch – Mindskills im Actionsport



| | |
|---------------------------|----|
| TEST 1: KÖRPERWAHRNEHMUNG | 01 |
| TEST 2: KONZENTRATION | 02 |
| TEST 3: REAKTION | 03 |
| STROOP TEST | 04 |
| BIG 7 | 05 |



Test 1: Körperwahrnehmung

1. Durchgang in Ruhe

BY HÖLGER SCHUMACHER

UM WIEVIEL GRAD HAST DU DICH GEDREHT?

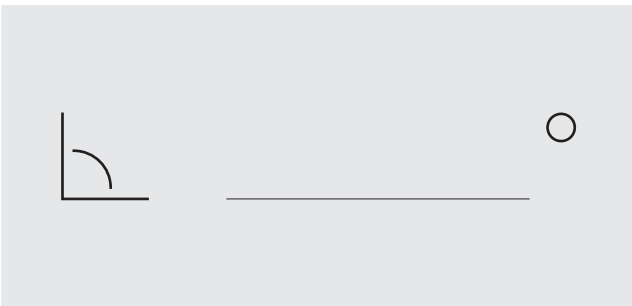


ABWEICHUNG ZUM SCHÄTZWERT

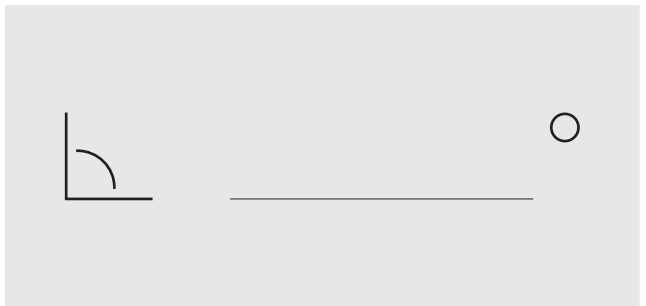


2. Durchgang nach Aktivierung

UM WIEVIEL GRAD HAST DU DICH GEDREHT?



ABWEICHUNG ZUM SCHÄTZWERT



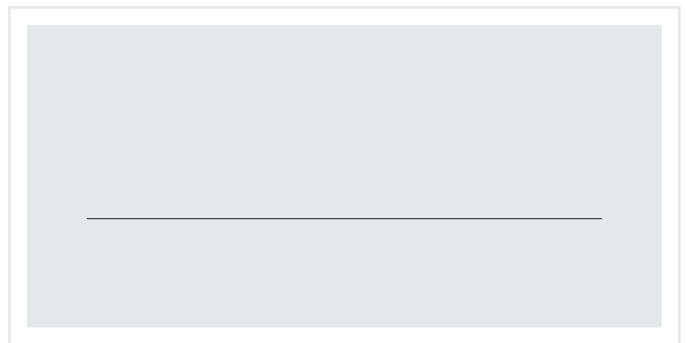
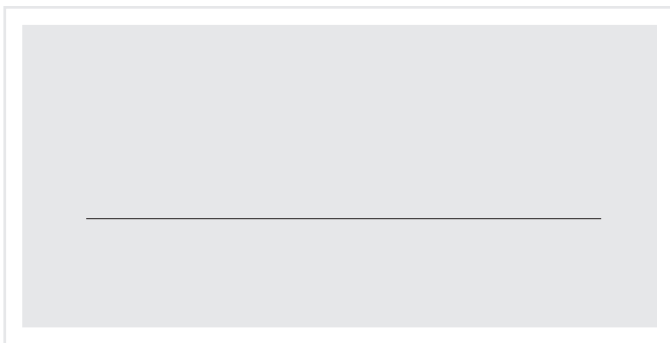
Test 2: Konzentration

BY HOLGER SCHUMACHER

1. Durchgang in Ruhe



2. Durchgang nach Aktivierung



Test 3: Reaktion

BY HOLGER SCHUMACHER

1. Durchgang in Ruhe

ERFOLGREICHE VERSUCHE

_____ / 10

2. Durchgang nach Aktivierung

ERFOLGREICHE VERSUCHE

_____ / 10

Stroop Test

Anleitung

Beginne oben links und sage so schnell, wie möglich die Farbe der abgebildeten Wörter. Nicht das Wort vorlesen, sondern nur die Farbe nennen, in der es geschrieben ist! Gehe immer zeilenweise von links nach rechts („blau“, „grün“, „rot“ ...). Für die Auswertung stoppe auch hier die benötigte Zeit und notiere sie. Ergebnis: Je näher du an deine Zeit aus Teil 1 herankommst, desto besser!

| | | | |
|---------|------|---------|---------|
| grün | gelb | rot | blau |
| grün | rot | schwarz | blau |
| rot | weiß | gelb | schwarz |
| gelb | blau | grün | rot |
| rot | weiß | gelb | blau |
| blau | blau | rot | gelb |
| schwarz | blau | weiß | grün |
| rot | gelb | rot | blau |
| weiß | rot | schwarz | gelb |
| blau | gelb | grün | blau |
| weiß | blau | rot | weiß |
| grün | rot | schwarz | gelb |
| blau | gelb | gelb | rot |

Big 7

Anleitung

Bewerte jede dieser 7 Kategorien mit einer Zahl von 1-100. 1 steht für gar nicht vorhanden und 100 für: Das geht nicht besser. Berücksichtige alle Facetten jeder Kategorie und hinterfrage dich auch gerne kritisch. Markiere dann die Zahl auf der Verbindungslinie zum Mittelkreis. Am Ende verbindest Du alle Markierungen zu einem Kreis. Jetzt kannst du gut sehen, wo deine Stärken sind und wo noch Potenzial nach oben ist.

