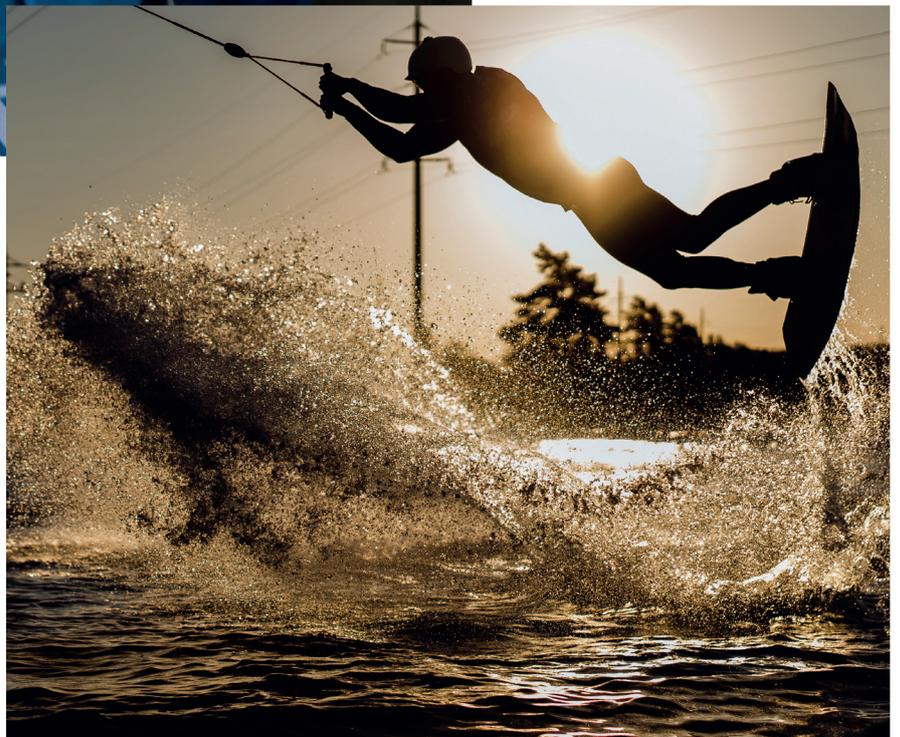


# Du hast nur einen Versuch – Mindskills im Actionsport



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



# Test 1: Körperwahrnehmung

BY HÖLGER SCHUMACHER

## 1. Durchgang in Ruhe

UM WIEVIEL GRAD HAST DU DICH GEDREHT?

A diagram showing a right-angled corner with a curved arrow indicating a 90-degree rotation. A horizontal line extends from the corner to a small circle, representing a scale for recording the rotation angle.

ABWEICHUNG ZUM SCHÄTZWERT

A diagram showing a right-angled corner with a curved arrow indicating a 90-degree rotation. A horizontal line extends from the corner to a small circle, representing a scale for recording the deviation from the estimated value.

## 2. Durchgang nach Aktivierung

UM WIEVIEL GRAD HAST DU DICH GEDREHT?

A diagram showing a right-angled corner with a curved arrow indicating a 90-degree rotation. A horizontal line extends from the corner to a small circle, representing a scale for recording the rotation angle after activation.

ABWEICHUNG ZUM SCHÄTZWERT

A diagram showing a right-angled corner with a curved arrow indicating a 90-degree rotation. A horizontal line extends from the corner to a small circle, representing a scale for recording the deviation from the estimated value after activation.

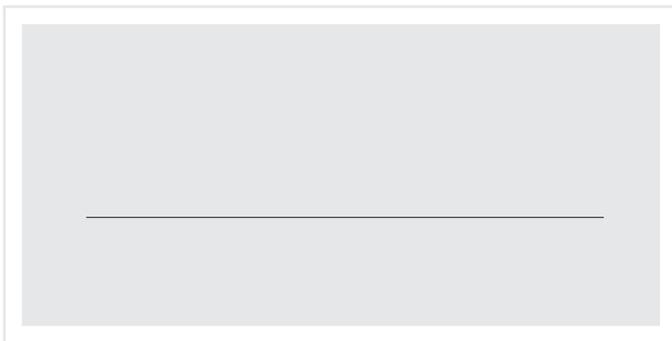
## Test 2: Konzentration

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.

