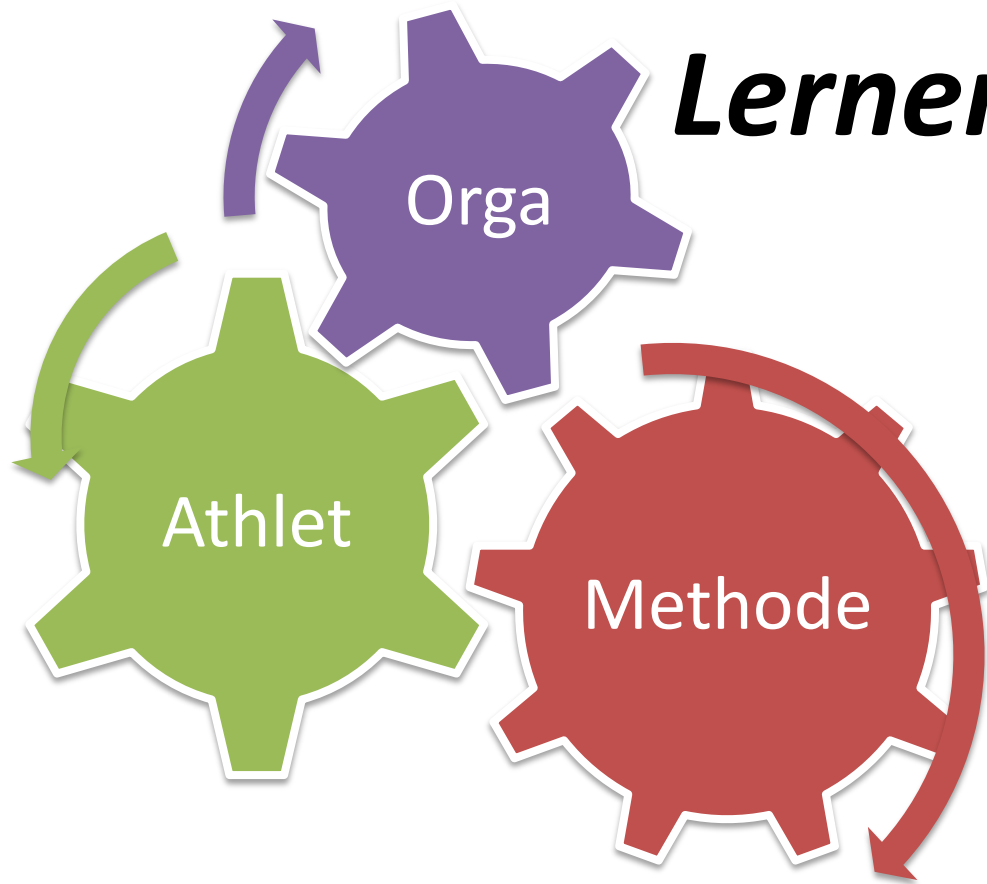
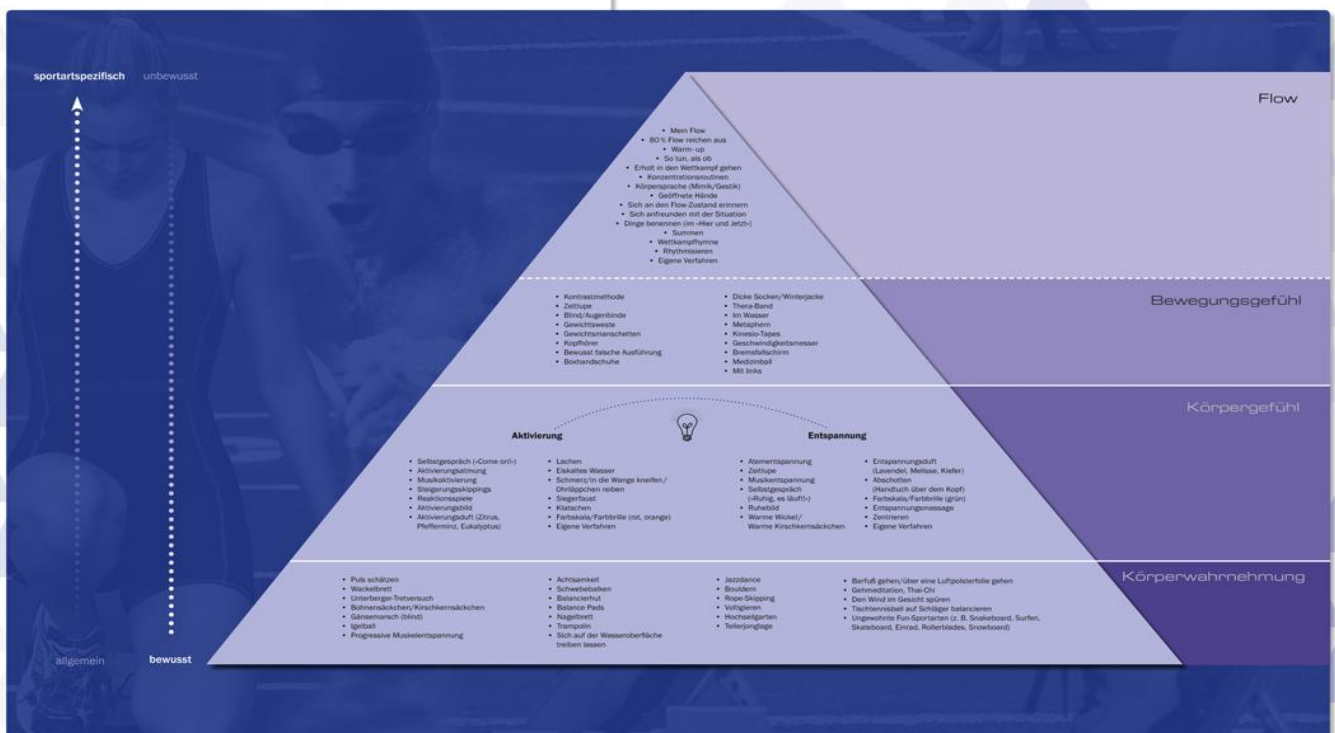


# Schnelleres Lernen



## Die Flow-Pyramide

wettkampfvorbereitung.de



# Protokoll „Schneller Lernen“

Warm up                                  Minihürden  
10' Laufwege merken. 1-2-3-4-  
10' Laufplan Vogelperspektive verschiedene Level

## Orga-Formen

Stepp/ Hürdenauftakt in die Koordination  
Gehörschutz-Sprünge Fußaufsatz bzw Spannung  
  
Hürden 3er-Rhythmus Kopfhörer, Partner  
Staffelholzwarm up m. Partner, Koordination und zupassen  
LS tief undStaffelholz mit der Nase rollen  
  
Koordination im U mit Partner  
Mattenbahnen, Rhythmus, Kopplung

Stops: Liegestütz, Pendel tief zu dritt, Kick it extrem, Fallübungen, Emotionaler Spiegel,  
Tennisballpartner,

## Methoden

Geschwindigkeiten variieren (Hütchen)  
mit Störung Gewicht (DIFF-Fähigkeit  
Präzisionsaufgabe (Schwungbein Hürde)  
Zielwurf mit Applaus und Konsequenz  
links/ rechts Ballwurf  
Rückwärts Ballwurf  
Verbalisieren Fernbedienung

## Aktivierung

Zum richtigen Zeitpunkt wach sein. Am Beispiel Start probierten wir  
verschiedene Variationen  
Abklatschen, Partner abklatschen, sich anfeuern, skippings, Sprünge,  
Gedanken, skipping vor rück weg

Unter Stress werfen: Zielwürfe auf Kasten in einer Gasse. Ebenfalls gut im  
Training mit den Disziplinen nutzbar.

Wahrnehmung

Unterberger Tretversuch. 50 100

Variation einseitig mit Gewicht