

WETTKAMPF	
Disziplin (Einzel / Team / Gruppe):	
Wichtigkeit: von 1 (nicht) bis 10 (sehr):	
Emotionen – Top 3:	
Überzeugung: <ul style="list-style-type: none"> - Zu versagen / zu meistern - Sportliche Merksätze 	
PROZESS	
Was hast du zielgerichtet getan?	
- Trainingsperiode bis zum Wettkampf	
- Am Tag vorher	
- Am Morgen / auf dem Weg	
- Vor Ort <ul style="list-style-type: none"> o Allgemein o Unmittelbare Vorstartroutine 	
- Im Wettkampf	
- In der Auswertung <ul style="list-style-type: none"> o Allein o Mit Trainer*in o Mit anderen 	
LEISTUNG	
<ul style="list-style-type: none"> - Gesamtpunktzahl - Schwierigkeitswert - Ausführungswert - Stabilität - Künstlerischer Wert - Körpertechnik - Gerätetechnik - Athletik - Tanz 	
ERGEBNIS	
<ul style="list-style-type: none"> - Platzierung / Podium / Medaille - Qualifikation / Norm für <ul style="list-style-type: none"> o DM / EM / WM / Olympia o Nationalmannschaft / Kader(test) o Finale 	
FAZIT	
<ul style="list-style-type: none"> - Wie hast du den Wettkampf „abgespeichert“? Positiv oder negativ? - Was ist kontrollierbar, was nicht und wie gehst du damit um? - Was ist dein Motivationssatz für den nächsten Wettkampf? 	

WETTKAMPF E / T / G

Wichtigkeit:

Emotionen – Top 3:

Überzeugung:

PROZESS

Was hast du zielgerichtet getan?

LEISTUNG

ERGEBNIS

FAZIT

Wie hast du den Wettkampf „abgespeichert“?