



Was mache ich

Methoden zur Fehleranalyse

Einfache Methoden

Ich selbst

Oft hat man nur die Möglichkeit sich selbst zu analysieren. Kein Freund und Helfer weit und breit. Allerdings setzt das voraus, dass man die Theorie kennt und dass man – z.B. aufgrund des Selfchecks – auch weiß, wie man es denn machen möchte. Man muss also wissen, wie es aussehen soll und wie es sich anfühlt. Und oft ist das auch nicht deckungsgleich. Man meint zwar, dass man es richtig macht, sieht man sich dann selbst am Video, kann man es oft gar nicht glauben. Sich selbst zu analysieren wird

vor allem in einem Turnier notwendig sein, wenn man auf sich alleine gestellt ist.

Ein Kollege, Coach oder Trainer

Eine Außensicht ist natürlich wesentlich besser. Es schleichen sich immer wieder Fehler ein, die man selbst gar nicht als solche wahrnimmt. Dann ist ein Kollege wichtig. Und hier gibt es zwei Möglichkeiten.

Zum einen kann jemand die Kompetenz haben, Fehler richtig zu analysieren. Hier sind Trainer ja klar im Vorteil. Sie sollten in ihrer Ausbildung diese Dinge gelernt haben. Auch

braucht man dazu Übung. Das reine Wissen von der Theorie hilft nicht unbedingt.

Hat man so jemanden nicht zur Hand, muss man sich aber trotzdem helfen können. Dazu ist es notwendig, dass man selbst genau weiß, wie es aussehen soll. Dann kann man jemanden – und das muss jetzt nicht unbedingt ein Experte sein – quasi als Spiegel benutzen. Ich erkläre z.B., wo meine Hand nach dem Release stehen soll. Mein Kollege braucht dann nur mehr darauf zu achten, ob die Hand auch tatsächlich im Gesicht und die Finger 5 cm hinter dem Mundwinkel stehen. Als Antwort gibt

es dann nur: Passt oder passt nicht. Hier ist wenig Fachkompetenz notwendig.

Schieße ich aus der Rückenspannung, könnte es z.B. so aussehen: Hier könnte mein Kollege beobachten, ob sich die Pfeilspitze vor dem Lösen nach vorne bewegt oder steht und eventuell leicht nach hinten wandert.

Spiegel

Zugegeben, nicht jeder hat einen großen Spiegel zur Hand. Wer aber einen hat, kann sich auch damit selbst beobachten. Will man allerdings etwas treffen, wird es hier problematisch. Man kann



falsch?

also nur Dinge beobachten, bei denen ich nicht treffen muss. Möglichkeiten wären z.B. die Position der Arme, die Neigung des Bogens u.v.m.

Toolunterstützte Methoden

Bessere Ergebnisse bringen da natürlich Methoden, wo man sich selbst sehen kann. Es gibt Möglichkeiten meinen Schuss in Echtzeit zu beobachten, einige Methoden erlauben aber erst eine Analyse mit mehr oder weniger Zeitabstand. Je kürzer die Zeit zwischen Handlung und Analyse, desto besser.

Smartphone oder Tablet

Jeder hat heutzutage ein Smartphone und kann damit Videos aufzeichnen. Obwohl das Display relativ klein ist, kann man das eine oder andere auch hier erkennen. Besser ist da schon ein Tablet. Hier kann man Einzelheiten wesentlich besser sehen. Ein Vorteil einer solchen Aufnahme ist, dass die

Zeit zwischen Handlung und Analyse recht kurz ist. Man sollte also hier nicht ewig lang filmen und dann alles ansehen, sondern maximal drei Schüsse aufnehmen und gleich im Anschluss ansehen.

Hat man niemanden zur Hand, der die Videos macht, kann man sich auch mit einem Stativ behelfen. Dann ist man ganz unabhängig.



Fehleranalyse mit Partner



Fehleranalyse mit Spiegel



Fehleranalyse mit Tablet