

Datum: Disziplin / Anschlag: **mein Ziel / Schwerpunkt** für diese Trainings-/Wettkampfeinheit:**vor Beginn:** Rahmenbedingungen / Befinden:

durchgeführte Veränderungen & deren Auswirkung:

nach Abschluss: Erkenntnisse & Bewertung:Einschätzung:

Bemerkungen

äußerer Anschlag Einsetzen innerer Anschlag Nullpunkt Atmung Halten Zielen Auslösen Nachhalten / -zielen Mündungsreaktion Tempo / Rhythmus Körper-Befinden Konzentration / Einsatz **habe ich mein Ziel erreicht?** / was war gut? / was soll besser werden?**ich werde zukünftig:**Datum: Disziplin / Anschlag: **mein Ziel / Schwerpunkt** für diese Trainings-/Wettkampfeinheit:**vor Beginn:** Rahmenbedingungen / Befinden:

durchgeführte Veränderungen & deren Auswirkung:

nach Abschluss: Erkenntnisse & Bewertung:Einschätzung:

Bemerkungen

äußerer Anschlag Einsetzen innerer Anschlag Nullpunkt Atmung Halten Zielen Auslösen Nachhalten / -zielen Mündungsreaktion Tempo / Rhythmus Körper-Befinden Konzentration / Einsatz **habe ich mein Ziel erreicht?** / was war gut? / was soll besser werden?**ich werde zukünftig:**Datum: Disziplin / Anschlag: **mein Ziel / Schwerpunkt** für diese Trainings-/Wettkampfeinheit:**vor Beginn:** Rahmenbedingungen / Befinden:

durchgeführte Veränderungen & deren Auswirkung:

nach Abschluss: Erkenntnisse & Bewertung:Einschätzung:

Bemerkungen

äußerer Anschlag Einsetzen innerer Anschlag Nullpunkt Atmung Halten Zielen Auslösen Nachhalten / -zielen Mündungsreaktion Tempo / Rhythmus Körper-Befinden Konzentration / Einsatz **habe ich mein Ziel erreicht?** / was war gut? / was soll besser werden?**ich werde zukünftig:**Datum: Disziplin / Anschlag: **mein Ziel / Schwerpunkt** für diese Trainings-/Wettkampfeinheit:**vor Beginn:** Rahmenbedingungen / Befinden:

durchgeführte Veränderungen & deren Auswirkung:

nach Abschluss: Erkenntnisse & Bewertung:Einschätzung:

Bemerkungen

äußerer Anschlag Einsetzen innerer Anschlag Nullpunkt Atmung Halten Zielen Auslösen Nachhalten / -zielen Mündungsreaktion Tempo / Rhythmus Körper-Befinden Konzentration / Einsatz **habe ich mein Ziel erreicht?** / was war gut? / was soll besser werden?**ich werde zukünftig:**

Trainings-
tagebuch

Trainings-
tagebuch