

Feedbackformen im Sport

Videodelay

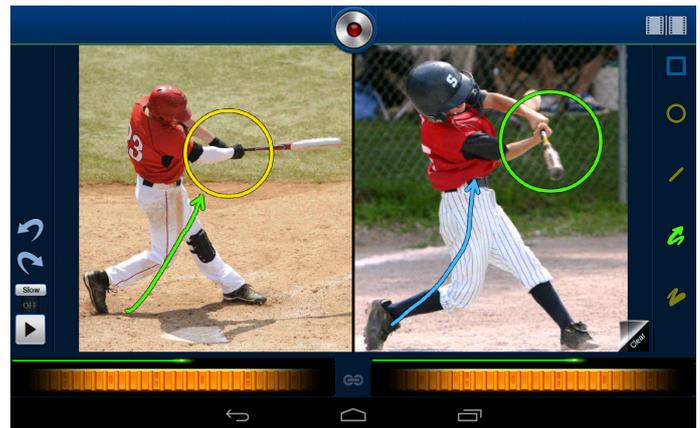
- Bewegung unmittelbar nach Ausführung 1-4x wiederholt ansehen
- weil die Zeit kurz ist: vorher wissen, worauf geachtet werden soll (z.B. **Fokus**: gestreckte Arme)



Videoanalyse

(z.B. Hudle Technique)

- zeitnahe Analyse empfohlen
- alleine oder partnerschaftlich
- gründliche Analyse möglich
- Interessant: Vergleich mit Reihenbild (**Ist-Soll-Wert-Vergleich**)



Partnerschaftliches Feedback

- wertschätzend, gründlich, wie weiter
- wichtig: Selbsteinschätzung fördern
- sog. **Königsweg**:
 1. loben, wertschätzen
 2. Selbsteinschätzung nachfragen: „wie fandest du es?“
 3. Feedback und Analyse wie weiter?

