

negativer Einfluss	kein Einfluss	positiver Einfluss
-3/ -2/ -1	0	+1/ +2/ +3



Gegebenheit

- 1. Wertungsrichter
- 2. andere Tänzer/innen
- 3. die Musik
- 4. das Gebäude
- 5. die Fläche
- 6. deine körperliche Verfassung
- 7. das Publikum
- 8. deine Ausdauer / Kondition
- 9. dein/e Tanzpartner/in
- 10. dein/e Trainer/in / Coach
- 11. der Turnierablauf
- 12. deine Turnierkleidung
- 13. Freunde / Lebenspartner/in
- 14. Pausenlänge
- 15. Ernährung / Verpflegung
- 16. Garderobe/ WC / Duschen etc.
- 17. deine Choreografie
- 18. deine tänzerischen Fähigkeiten
- 19. deine Erwartungen bzgl. Ergebnis
- 20. Erwartungen bzgl. eigener Wirkung
- 21. deine Persönlichkeit
- 22. deine Einstellung / Motivation
- 23. deine Konzentration
- 24. deine Entspannung / Anspannung
- 25. private Situation
- 26. berufliche Situation
- 27. die Unterkunft / Hotel
- 28. die Anfahrt

Stresspunkte

gesamt:	negativ:	positiv:
----------------	-----------------	-----------------

Sabine Karkó, Sportmentalcoach
 Einzelberatungen, Gruppentrainings, Schulungen
 in Berlin und deutschlandweit
 in deutscher und englischer Sprache

Büro
 Gotlandstraße 7, 10439 Berlin

Telefon: 030 / 44 73 74 90
 Mobil: 0177 / 563 53 82

info@karko-sportmentalcoach.com
 www.karko-sportmentalcoach.com

Mentaltraining Workshops

für Turniertanzpaare und Trainer
 mit Sabine Karkó, Sportmentalcoach
 in Berlin

Mentale Turniervorbereitung
 Samstag, 15. Mai / 3. Sept. 2011
 12:00 - 15:30 Uhr

Paarharmonie im Training
 Samstag, 9. Juli / 5. Nov. 2011
 12:00 - 15:30 Uhr

Optimale Trainingsplanung
 Samstag, 02. April 2011
 12:00 - 15:30 Uhr



WS I

MENTALE TURNIERVORBEREITUNG

Was genau hindert mich im Turnier oft daran, meine Bestleistung zu zeigen? Mit welchen Methoden kann ich zukünftig meine optimale Tanzleistung gezielt aktivieren?

- Bestleistungen optimal abrufen
- Turnierstrategien und Handlungsabläufe gezielt einsetzen
- Mentale Stärke zeigen

WS II

PAARHARMONIE IM TRAINING

Wie entsteht Paarharmonie und wodurch kann sie in meiner Tanzbeziehung gezielt verbessert werden?

- Wohlbefinden im Training verbessern
- Trainingszeit effektiv nutzen
- Persönliche Trainingsmotivation steigern

WS III

OPTIMALE TRAININGSPLANUNG

Wie erstelle ich meinen persönlichen „90 Tage-Trainingsplan“ und einen konkreten Ablaufplan für das Freie Training?

- Verbesserung der Trainingseffekte
- Struktur und Orientierung im Training
- Kontrollierbare Trainingsfortschritte
- gezielte individuelle Leistungssteigerung

MENTALTRAINING WORKSHOPS

für Turniertanzpaare und Trainer
mit Sabine Karkó, Sportmentalcoach
in Berlin

Termine:

WS I 15. Mai / 03. Sept. 2011, 12 - 15:30 Uhr

WS II 09. Juli / 05. Nov. 2011, 12 - 15:30 Uhr

WS III 02. April 2011, 12 - 15:30 Uhr

Ort:

Praxis für Coaching/Sportmentaltraining
Gotlandstraße 7, Berlin 10439 Berlin

Investition:

40 € pro Person (inkl. USt und Arbeitsmaterial)
Die max. Teilnehmerzahl von 8 Pers. garantiert Ihnen intensives individuelles Arbeiten.
Eine frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert.

Anmeldung:

Sabine Karkó, Sportmentalcoach
E-Mail: info@karko-sportmentalcoach.com
Telefon: 030 / 44 73 74 90
Mobil: 0177 / 563 53 82

Informationen:

www.karko-sportmentalcoach.com

Turnieranalyse

(nach Vorlage v. Maximilian Winkelhuis)

Name:

Partner/in:

Verein:

E-mail:

Telefon:

Turnier:

Datum:

Sektion:

Klasse:

Resultat:

Selbsteinschätzung:

meine Präsentation war

sehr gut gut nicht so gut ganz schlecht

Analysieren Sie, wie stark Sie die folgenden - auf der Rückseite stehenden - Gegebenheiten in Ihrer Gesamtpräsentation positiv oder negativ beeinflusst haben!

Wenn Sie an einem kurzen, professionellen Auswertungsgespräch (20 min - kostenfrei) interessiert sind, dann senden Sie die Analyse bitte ausgefüllt zurück.

Sabine Karkó