

Beispiel 1

Im Training musst du einen neuen Bewegungsablauf üben.

- Ich überlege mir die einzelnen Teile der Bewegung.
- Ich stelle mir zuerst den ganzen Bewegungsablauf vor, dann überlege ich mir die einzelnen Teile.
- Ich gehe im Kopf den ganzen Ablauf ein paar Mal durch und versuche, ihn dann auszuführen

Beispiel 2

Im Sport geht es mir darum, ...

- | | stimmt
gar
nicht | stimmt
eher
nicht | weder/
noch | stimmt
eher | stimmt
genau |
|----------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Tipps vom Trainer selbständig umzusetzen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Beispiel 3

	<p>Dir gelingt im Training eine gute Leistung.</p> <p>Warum ist dir das gelungen?</p>	<p><input type="radio"/> Ich habe Glück gehabt.</p> <p><input type="radio"/> Jemand hat mir geholfen.</p> <p><input type="radio"/> Es war leicht.</p> <p><input type="radio"/> Ich kann das gut.</p> <p><input type="radio"/> Ich habe mich angestrengt.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Beantworte zusätzlich die folgenden beiden Fragen:

	<p>Wie oft hast du diese Situation schon erlebt?</p>	<p><input type="radio"/> sehr oft</p> <p><input type="radio"/> oft</p> <p><input type="radio"/> manchmal</p> <p><input type="radio"/> selten</p> <p><input type="radio"/> nie</p>
	<p>Wie wichtig ist dir, dass dir im Training eine gute Leistung gelingt?</p>	<p><input type="radio"/> sehr wichtig</p> <p><input type="radio"/> wichtig</p> <p><input type="radio"/> nicht so wichtig</p> <p><input type="radio"/> gar nicht wichtig</p>