STROOP-TEST

XXXX	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX
XXXX	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX
XXXX	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX
XXXX	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX
XXXX	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX
XXXX	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX
XXXX	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX
XXXX	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX
XXXX	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX
XXXX	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX

TEIL 1 – Anleitung

Beginne oben links und sprich so schnell wie möglich die Farbe der abgebildeten Zeichen laut aus.

Gehe immer zeilenweise von links nach rechts («grün», «gelb», «rot» ...).

Stoppe deine Zeit hierfür und notiere sie.

TEIL 2 – Anleitung

Beginne oben links und sage so schnell wie möglich die Farbe der abgebildeten Wörter.

Nicht das Wort vorlesen, sondern nur die Farbe nennen, in der es geschrieben ist! Gehe immer zeilenweise von links nach rechts («weiß», «grün», «schwarz» ...).

Für die Auswertung stoppe auch hier die benötigte Zeit und notiere sie.

Ergebnis: Je näher du an deine Zeit aus Teil 1 herankommst, desto besser!

grün	gelb	rot	blau	grün
rot	schwarz	grün	rot	schwarz
gelb	blau	weiß	schwarz	weiß
rot	grün	blau	gelb	grün
weiß	blau	rot	grün	weiß
blau	grün	schwarz	rot	grün
schwarz	rot	gelb	blau	weiß
rot	gelb	schwarz	rot	gelb
blau	schwarz	rot	weiß	grün
gelb	blau	weiß	grün	rot

«So weckst du Motivation. Das große Trainer-Handbuch für Sportschützen» © 2013 Draksal Fachverlag GmbH

SO WECKST DU MOTIVATION
Das große Trainer-Handbuch für Sportschützen
Richtig coachen – Band 1

156 Seiten, Großformat 21 x 21 cm, durchgehend farbige Abbildungen
ISBN 978-3-86243-105-2, Draksal Fachverlag GmbH, nur 19,90 €

Bestellformular

Du willst Begeisterung wecken?
Deine Sportler zu Bestleistungen motivieren?
Als Trainer selbst Vorbild sein?

Dieses praktische Übungsbuch steckt voller Beispiele und Anleitungen für ein qualitativ hochwertiges Training, das Spaß macht!

Um zu bestellen, füllen Sie das Formular bitte **gut lesbar** aus und senden Sie es **per Fax an den Draksal Fachverlag:** (0321) 21 25 30 57. Alternativ können Sie auch gern per E-Mail bestellen: **bestellung@draksal-verlag.de**

Ideal für Trainer aller Disziplinen:
Armbrust – Bogen – Flinte – Gewehr – Laufende Scheibe – Pistole – Sommerbiathlon – Vorderlader

Ihre Lieferanschrift

O Ja, hiermit bestelle ich _____ Exemplar(e) von «So weckst du Motivation» zum Preis von 19,90 € zzgl. Versand.

Firma / Filiale

Ansprechpartner

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon | E-Mail

Unterschrift | USt-IdNr. (falls vorhanden)

Ihre Rechnungsanschrift

O wie Lieferanschrift O abweichende Rechnungsadresse

Bei Abweichung tragen Sie bitte hier Ihre Rechnungsanschrift ein:

Firma / Filiale

Ansprechpartner

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon | E-Mail

Unterschrift | USt-IdNr. (falls vorhanden)