**Hinweise Trainingsdokumentation:**

**Wettkampfergebnisse nicht eintragen. Die sind auf der Homepage des SKVMV ersichtlich.**

**Sportartspezifisches Training Kegeln:**

**Bei Wurfzahl/Ergebnis immer die Wurfzahl eintragen. Bei Ergebnis muss nicht immer etwas eingetragen werden, wenn an der Wurftechnik gearbeitet wurde und das Ergebnis nicht im Vordergrund gestanden hat.**

**Techniktraining:**

**Bei Trainingsziel/Wurftechnik eintragen, an welcher Teilbewegung des Gesamtbewegungsablaufes gearbeitet wurde. Kurz erläutern was an der Teilbewegung fehlerhaft ist und wie eine Veränderung vorgesehen ist.**

**Das sein, Körperhaltung (Arm-Hand-Oberkörper in Grundstellung und Anlauf), Aufstellpunkte, Anlauflänge, Anlaufgeschwindigkeit,**

**Schrittlänge, geradliniger Anlauf, Abwurfposition, Nachstellschritt, Aufsatzpunkte etc.**

**Allgemeines Grundlagentraining:**

**Eintragen was gemacht wurde, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer oder Kraft.**

**Bei Beweglichkeit, Gymnastik/Dehnung wie lange (Zeit).**

**Bei allgemeiner Koordination, wie lange.**

**Bei Kraft, mit Zusatzgewichten oder nur überwinden des eigenen Körpergewichts. Welche Übung und wieviel Wiederholungen von der Übung insgesamt. Bsp. Sit-Ups-Wiederholungszahl, Liegestütze-Widerholungszahl usw.**

**Bei Ausdauer, welche Aktivität, mit Angabe der zeitlichen Länge und der absolvierten Distanz, z.Bsp. beim Laufen, Schwimmen, Radfahren etc.**