

## Praxisübung 1: Ein Video aufnehmen und analysieren.

Jede Videoanalyse beginnt mit einem Video. Dabei ist es am Anfang egal, ob Du eine Software oder nur Dein Telefon verwendest. Nimm Dich selbst oder jemand anderen beim Gehen oder bei einer Abfolge von Kniebeugen auf. Schau Dir das Video in unterschiedlichen Geschwindigkeiten an: Was fällt Dir auf? Kannst Du ein Bewegungsmuster erkennen? Achte zum Beispiel auf die Fußbewegung beim Gehen oder die Fußgelenke während der Durchführung der Kniebeuge.

Mit dieser Übung sollst Du ein Gefühl dafür entwickeln, welche Blickwinkel für eine Technikanalyse sinnvoll sind. Wenn Du dies verinnerlicht hast, ist es auch deutlich einfacher den perfekten Fokus im Video für die technischen und taktischen Analysen zu finden.