

## Leistungsziele und Erfolgsziele

Zielweite Season Best	65m	+/- 1m	<input type="checkbox"/>		
Regelmässige Weite	über 63m	60% WK	<input type="checkbox"/>	<b>Neben-Disziplinen</b>	
Bestenliste Jg. 1996 EUR	15. Rg (aktuell: 22. Rg)	ja/nein	<input type="checkbox"/>	Kugel 6kg	Bestreiten, Bereich 9m +/- 30cm <input type="checkbox"/>
SM U20, Jg. 1995+96	Medaille	ja/nein	<input type="checkbox"/>	Weit	Bestreiten mit > 5.50m +/- 10cm <input type="checkbox"/>
Hauptwettkampf SM Aktive	Bereich SB	+/- 1.5m	<input type="checkbox"/>	100m	Bestreiten < 13.00sec +/- 0.2sec <input type="checkbox"/>
Anzahl Wettkämpfe	9 Wettkämpfe (2013: 7)	+/- 2	<input type="checkbox"/>		
<b>Schnellkraft</b>				<b>Zubringer-Leistungen</b>	
Schocken 5kg RW:	> 16.00m (PB: -)	ja/nein	<input type="checkbox"/>	Kniebeuge bis Horizontale	130kg (115) +/- 5kg <input type="checkbox"/>
Schocken 3kg RW:	> 19.00m (PB: 17.10)	ja/nein	<input type="checkbox"/>	Umsetzen, 3er	80kg (55?) +/- 5kg <input type="checkbox"/>
Schocken VW 3kg:	> 17.50 (PB: 15.75)	ja/nein	<input type="checkbox"/>	Einbein-Kniebeuge, Stemmb	45kg (ca. 35) +/- 5kg <input type="checkbox"/>
Überkopfwurf 3er, 1.5kg	> 22.00m (PB: 15.50m)	ja/nein	<input type="checkbox"/>	Ausfall-Reissen, unter Knie	55kg (45) +/- 3kg <input type="checkbox"/>
Spannwurf, 1kg	> 20m (PB: 18.85)	ja/nein	<input type="checkbox"/>	Bankdrücken, 1er / schräg	100kg (85) / 85kg (72.5) +/- 3kg <input type="checkbox"/>
Standweit	> 2.85m (PB: 2.52)	ja/nein	<input type="checkbox"/>	Überzüge LH, 3er	70kg (56.5) +/- 3kg <input type="checkbox"/>
20m HS	< tbd	ja/nein	<input type="checkbox"/>	Überzüge Trizeps, 3er	50kg (43.2) +/- 2kg <input type="checkbox"/>
30m FL	< tbd	ja/nein	<input type="checkbox"/>	Klimmzüge 90° / ganz	20x (12x) / 8x (4) ja/nein <input type="checkbox"/>
				Dauerlauf	80min ja/nein <input type="checkbox"/>

## Handlungsziele

<b>Technik</b>			
Auf Ballen bleiben bei Druckbein-Aufsatz	Anwenden bei jedem Wurf, ab Beginn WK-Saison	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Druckfuss-Richtung in 45° aufsetzen	Anwenden bei jedem Wurf, ab Beginn WK-Saison	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Stemmbefuss in Wurfrichtung aufsetzen	Anwenden bei jedem Wurf, ab Beginn WK-Saison	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Zugbein-Fussaufsatzrichtung beim Impulsschritt unter 90°	Anwenden bei jedem Wurf, ab Mai 2015	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Aktivere Druckbein-Arbeit nach vorne drehend	Anwenden bei jedem Wurf, ab Juni 2014	ja/nein	<input type="checkbox"/>
Verkantungswinkel bei 80% der Würfe unter 15°			
Grundwurf 2+3: Armhöhe genügend hoch (Innensicht korrigiert)	Anwenden bei jedem Wurf, beherrscht ab Jan 2014	ja/nein	<input type="checkbox"/>
<b>Mental</b>			
Eigene Grenzen anhand von konkreten Nahzielen in jedem Training suchen; formulieren=> kundgeben => tun (Selbstverantwortung)		ja/nein	<input type="checkbox"/>
WK: Finden der persönlichen Flow-Faktoren (ILZ) und erfolgreiches Anwenden, bis Ende Saison		ja/nein	<input type="checkbox"/>
WK: Zusammenstellen und Anwenden einer eigenen WK-Einlauf-Routine (Übungen, Abläufe, Vorbereitungen), bis Sommerferien		ja/nein	<input type="checkbox"/>
WK: Erstellen und Austesten von Massnahmen für Verbesserung der Selbst-Fokussierung und das Abblocken von Fremdeinflüssen		ja/nein	<input type="checkbox"/>
<b>Körperliche Belastbarkeit</b>			
80% der Trainings und 90% der Wettkämpfe werden ohne Schmerzen bewältigt		ja/nein	<input type="checkbox"/>
Robustheit: weniger als 20% der Trainings sollen aus gesundheitlichen Gründen abgesagt werden müssen		ja/nein	<input type="checkbox"/>
Erholungsförderung: über 20x oder alle 2 Wochen Solbad oder Massage absolviert		ja/nein	<input type="checkbox"/>
<b>Organisation</b>			
Geld: Patenschaft Sporthilfe erhalten		ja/nein	<input type="checkbox"/>
Geld: Sponsoringbetrag in Höhe von 2000.- generiert für Deckung der Trainingslagerkosten		ja/nein	<input type="checkbox"/>

(Wunsch-) Entwicklungskurven im Jahresverlauf: Leistung, Technik, Allg. Kraft

