

ARBEITSBLATT 4

VORLAGE FÜR EIN ÜBE-LOGBUCH

Nutze diese Vorlage, um deine Übepraxis zu dokumentieren, entweder in einem Buch oder in einem digitalen Dokument.

Datum

Beginn Ende

Meine Intention(en) für diese Übeeinheit

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Methoden habe ich genutzt

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beobachtungen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIPPS:

Finde Wege, um deine Übeeinheiten interessant, aktivierend und herausfordernd zu gestalten.

Zögere nicht, für eine schwierige Passage oder einen anspruchsvollen Aspekt mehrere Methoden zu nutzen.

Mehrere kurze, regelmäßige Einheiten sind effektiver als ein oder zwei lange. Höre auf, wenn du müde oder gelangweilt bist oder wenn du Schmerzen verspürst.