



# TRAININGSKARTE SCHREIBEN

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Eine Trainingskarte, auch „Move“ genannt, ist eine kleine Übungseinheit, die während Deinem (Arbeits-) Alltag, dem Lernen oder Deinem musikalischen Üben durchgeführt werden kann.
- ▶ Um eine Trainingskarte zu schreiben brauchst Du eine Trainingsidee.
- ▶ Eine Karte hat verschiedene inhaltliche Elemente: Titel, Einführung ins Thema und Trainingsaufgaben.
- ▶ Die Prinzipien der User Story, auf die die Trainingskarte zurückgeht, besagen, dass nur das Nötigste aufgeschrieben werden sollte, und alles Überflüssige vermieden wird.
- ▶ Auf der Vorderseite der Karte steht der Titel und eine Hinführung zum Move. Ein guter Titel ist kurz, schmissig, vielleicht auch witzig und enthält eine Kernaussage bzw. Schlüsselwörter, die Appetit aufs Training machen.
- ▶ Unter dem Titel stehen alle wichtigen Hintergrundinformationen, das Ziel des Trainings und eine Erläuterung, die den Zweck und Ablauf verständlich macht.
- ▶ Die Rückseite trägt den Titel „**TRAININGSAUFGABEN**“. Dort stehen genaue und nachvollziehbare Handlungsanweisungen. Sie fordern zu Ergebnissen auf, und machen sie für Dich und Dein Team sichtbar.
- ▶ Mit den Kontrollkästchen, kannst du abhaken und somit messen, was Du alles geschafft hast.
- ▶ Eine Trainingskarte bezieht sich immer auf einen Trainingszeitraum von zwei Wochen.
- ▶ Solltest Du zweifeln, wie viele Wiederholungen für zwei Wochen sinnvoll sind, nimm lieber die kleinere Variante. So wird das Erfolgserlebnis wahrscheinlicher.



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Diskutiere Deine Trainingsidee mit einem Teammitglied.
- ☐ Sucht zusammen Aspekte für die Vorderseite, indem ihr alle Gedanken zu dem Thema brainstormt.
- ☐ Schreibe die Trainingskarte nach allen Regeln der Kunst.
- ☐ Lass Dir von Deinem Team Feedback geben und überarbeite die Karte dementsprechend.
- ☐ Schreibe in 2 Wochen 2 Trainingskarten für Dich und Dein Team.

