



Mentale Vorbereitung - Herausforderung

Ausführung vor dem Trainingsbeginn mit Aufwärmen, Stretching

Vorentspannung

Atmung Übungsmodul auswählen Vorentspannung, Stress abbauen

PMR Übung

Sitzend oder liegend. Rücken entlastet. Spiralmethode 3 - 2 - 1 Konzept

A - Trigger Aktivierung Zahl 3 - 2 - 1. vor und zurück / seitwärts / Drehbewegung

B - langsam Nase einatmen / Zahl Spiral drehen aufwärts, lautlos Zahl sprechen

C - gleichzeitig über Füße und Arme Muskelanspannung aufbauen

D - Lunge gefüllt, Gesichtsmuskeln zusätzlich Muskelkontraktion intensiv anspannen

E - langsam Lippen ausatmen - Muskeln sanft entspannen

Zahl wie Feder hin und her Pendeln, ausatmen, Zahl lautlos sprechen

Zahl 3 2 x Ausführen 1 x rechts Spirale drehen 1 x Spirale links drehen

Zahl 2 2 x Ausführen 1 x rechts Spirale drehen 1 x Spirale links drehen

Zahl 1 2 x Ausführen 1 x rechts Spirale drehen 1 x Spirale links drehen

Impact

Modellierung

Technische Vorbereitung Modellierung Schwerpunkte Sport Trainingsprogramm techn. Abläufe, Bewegungsform visualisieren, modellieren, auf Training vorbereiten.

physische Belastung Intensität, Belastungsform, mental modellierte Vorstellung

- Belastungsform in Zeit / Kg / Meter / Druck / Muskeltonus, Intensität

- Pulswerte, Krafteinsatz einbeziehen

Ausstieg

mentale Vorbereitung abschliessen und Ausstiegen

- 5 - 1 Methode mit anschliessendem Augen öffnen