



# Mentale Impact Modellierung Teilschrittmethode - koordinative Bewegungskperfektion

Trigger Konditionierung einbauen, nach Bedarf Auslöse- oder Ankertrigger

## Impact Modultraining Kamera Focus (Aussen)

**A Modul** 5 x Ablauf Wiederholung - Projektion Modellierung **Slowmotion**  
**\*B Modul** 5 x Ablauf Wiederholung - Projektion Modellierung **Accelerate**  
Konditionierung Projektionsfocus vorwiegend visuell / **\*kann ausgelassen werden**

## Innen, selbst Focus

**C Modul** 5 x Ablauf Wiederholung - Projektion Modellierung **Slowmotion**  
**D Modul** 5 x Ablauf Wiederholung - Projektion Modellierung **Accelerate**

## Modellierung C und D Innen, selbst Focus

### Schwerpunkte der Impact Module (Wiederholungsrate 5 bis 8)

1. Phase nur visueller Ablauf
1. Phase Schwerpunktverlagerung. Körperempfindungen
3. Phase Muskeltonus Kraftentfaltung und Kraftanspannung
4. Phase Auditive Elemente Geräusche, Zuschauer
5. Phase Emotionen, Wohlbefinden, Glücksgefühl der perfekten Ausführung

## Teilschritt Methode

Je nach Komplexität wird der Focus auf max. 2 Modellierungselemente ausgerichtet. Wenn alle Elemente perfekt sind, als Gesamtes verbinden

## Bewegungsablauf

Teilschritt Elemente

- A** Anlauf Phase (auch Schwung holen)  
**B** Absprung Phase  
**C** Drehungen Bewegungsablauf 1. Teil  
**D** Drehungen Bewegungsablauf 2. Teil evt. 3 Teil sofern notwendig  
**E** Übergang Vorbereitung Bewegungsende  
**F** Landung Abschluss Bewegungselement