



Schuss - Ablauf

mentale Fokussierung



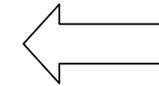
AUFGABE:

Nur der einzelne Schuss und nicht das zu absolvierende Programm ist wichtig!

technisch

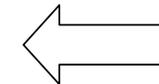
sehr sauber arbeiten!

Hüfte, Einsetzpunkte, Einsetzbewegung
auslösen, nachhalten, reagieren

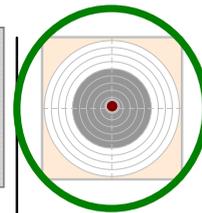
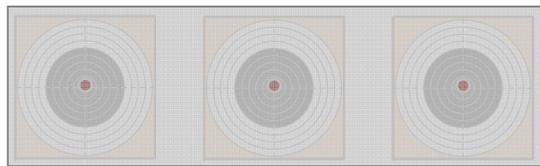


mental

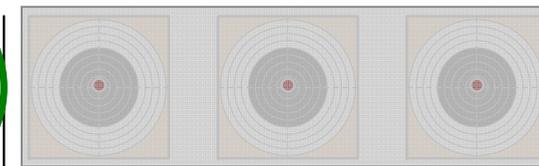
Nur dieser Schuss steht im Fokus!
100% Aufmerksamkeit!



ausblenden !



ausblenden !



Vergangenheit

→ daran kann ich nichts mehr ändern!

Zukunft

→ interessiert mich im Moment nicht!

negative Emotionen (Wutausbrüche, Fluchen, Ärger, etc),
aber auch

resultatorientierte Gedanken (jetzt nur weiter so, jetzt nur keinen schlechten Schuss, etc)
stören

die 100%-ige Aufmerksamkeit beim aktuellen Schuss!

