

# Fokussierung - mental und technisch

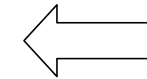
## AUFGABE:

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

technisch

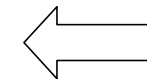
**sehr sauber arbeiten!**

Hüfte, Einsetzpunkte, Einsetzbewegung  
auslösen, nachhalten, reagieren

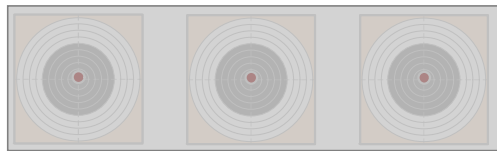


mental

**Nur dieser Schuss steht im Fokus!  
100% Aufmerksamkeit!**



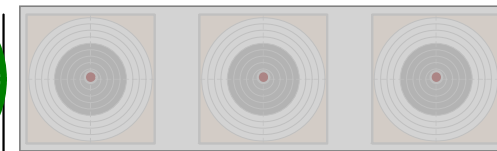
ausblenden !



**Vergangenheit**

→ daran kann ich nichts mehr ändern!

ausblenden !



**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!**