

## Anwendungsbeispiel: Abholen ins Training

Gleich zu Beginn gibt die Leiterperson die Lektionsziele bekannt, drei bis maximal fünf Ziele. Zweckmässig ist, in einem Training technische, physische und mentale Ziele zu setzen.

Beispiel:

1. Ich achte auf eine aktive Armarbeit (technisch);
2. Ich führe mindestens 10 15-Sekunden-Sprints durch (physisch);
3. Ich wende in jeder Steigung die Seilzugtechnik an (mental).

Die Ziele werden mental verankert, damit die Ziele verinnerlicht und diese am Ende der Lektion überprüft werden können.

Eine Möglichkeit, wie die Ziele mental verankert werden können.

- 0. Fingercheck: Daumen, Zeigfinger und Mittelfinger der rechten Hand zusammendrücken
- 1. Entspannungsatmung / normal einatmen (auf 4 zählen) und lange ausatmen (auf 8 bis 12); 2-3x wiederholen;
- 2. Freude auf Training; Beispiel: „Ich freue mich auf das Training“.
- 3. Den „Tunnelblick“ aufsetzen: eine Stelle auf Distanz mit den Augen fixieren.
- 4. Ziele in Gedanken wiederholen; Beispiel: Auf Daumen tippen: „Aktive Armarbeit“, Auf Zeigfinger tippen: „Mindestens 10 15-Sekunden-Sprints“; Auf Mittelfinger tippen: „Seilzugtechnik in jeder Steigung“.
- 5. „Tunnelblick“ ablegen und kurze Aktivierungsatmung: kräftiges Einatmen (auf 5 zählen) – kurzes Ausatmen (auf 3) – 2-3 wiederholen