

SPORT MENTAL TRAINING

DOWNLOAD

MENTALTRAININGS-
MOLEKÜL

MENTALTRAINING

1. Skript formulieren
2. Optimierung
3. Videoanalyse & Optimierung
4. Auswendig lernen
5. Vortrag halten
6. Schlüsselstellen zu Knotenpunkten verdichten
7. Bewegungsgefühle einarbeiten
(Wie fühlen sich die Knotenpunkte an?)
8. Aktivierungsgrad einarbeiten
9. Das „eigentliche“ mentale Techniktraining

MENTALES TECHNIK-TRAINING

