

Übersicht und Auftrag

Übersicht

Psychologisches Training (Schwerpunkt heute: mentales Training)

Arbeitsblatt 1

Gemeinsames Aufwärmen

Arbeiten an den verschiedenen Stationen; nutzen des Tablets, Handys, dabei in der folgenden Reihenfolge

Mentale Trainingsformen nach Weineck&Weineck durchgehen

- Verbalinformatives Training
- Observatives Training
- Ideomotorisches Training

Präsentation, gemeinsames Fazit

Auftrag

Jeder nimmt sich mindestens einmal mit einem Medium auf (und schickt es mir dann, wenn es nicht mein Tablet war).

Jeder kann am Ende i-wo und i-wie den Salto vw vernünftig präsentieren (ggf. mit Hilfe; ANSPRECHEN).

Ganz wichtig

IMMER HILFE geben und einfordern (wenn man sich die Hilfe zutraut); sonst mich ansprechen!

Wer fragt, gewinnt!