

## BASISTRAINING

### Bewegungslernen und Bewegungstraining durch Visualisierung

#### 1. Bewegungsabläufe schriftlich: .....

- ✘ Exakte Bewegungsbeschreibung (Je nach Alter: Stichworten/Tabellenform oder knappe Sätze der Bewegungsanweisungen, getippt oder handschriftlich, Strichfiguren, Bastelarbeit .....
- ✘ Markiere jetzt 2-5 Knotenpunkte (Schlagworte) des Bewegungsablaufs oben in der Bewegungsanweisung, die für dich besonders wichtig sind.
- ✘ Trainer und Athlet besprechen diese schriftliche Bewegungsbeschreibung, bis sie korrekt ist und bis der Athlet alles verstanden hat.

#### 2. Mentale Bewegungsvisualisierung lernen

##### Deine Ruheposition einnehmen

Du nimmst einen Platz im Sitzen, Stehen oder Liegen ein, der für dich bequem ist.

Schließ deine Augen oder schau auf deine Füße.

##### Aufmerksamkeit auf dein Atmen lenken

Richtet deine Aufmerksamkeit auf dein Ein- und Ausatmen. Du bemerkst, wie sich dabei dein Brustkorb leicht bewegt. Wenn du den Eindruck bekommst, dass sich deine Aufmerksamkeit mehr und mehr auf deinen Atem richten kann, dann beginne mit dem Visualisierungstraining. (Tipp: vielleicht hooks up dabei machen)

##### Knotenpunkte aussprechen

Sag jetzt laut vor dich hin, wie die Bewegung geht. Erinnerung dich an dein Blatt, das du vorbereitet hast. Nenne laut und deutlich die Knotenpunkte, die für dich wichtig sind.

##### Bewegung visualisieren - Ablauf

Stell dir nun deine Bewegung mit inneren Bildern, Filmchen, Eigenbefehlen o.a., so gut du kannst, vor. Vielleicht siehst du auch in dir ein Filmchen, wie ein Vorbild von dir die Bewegung ausführt.

##### Bewegung visualisieren - Knotenpunkte

Stell dir deine Bewegung vor und achte dabei besonders auf deine Knotenpunkte.

#### 3. Bewegungsvisualisierung trainieren – DEIN TRAININGSPLAN

Trainiere die Bewegungsvisualisierung täglich 1 mal 5 Minuten lang über 2-4 Wochen. Führe deinen Trainingsplan. Danach entscheide mit deinem Trainer, wie es weiter geht: Diese Übung weiter visualisieren? Neue Übung visualisieren? Schritt für Schritt wächst deine Konzentrationsfähigkeit für deine Visualisierung. Beginne mit einer Übung, dann die nächste, dann die Pflicht .....

##### Trainingserfolg

Wenn du dir deine Bewegung durch mentales Visualisierungstraining „im Schlaf“ vorstellen kannst, dann wirst du merken, dass dir die Konzentration auf deine Bewegungsabläufe und Knotenpunkte immer leichter und schneller gelingt. Das ist das Ziel.

Somit hast du eine gute Bewegungsqualität im Kopf, die du schnell abrufen kannst.

**Das ist wie Muskeltraining! Ohne Training kein Fortschritt!**

### CHECK

**Woran erkennt der Athlet, was sich verbessert/verändert?**

**Woran erkennt der Trainer beim Athleten, was sich verbessert/verändert?**

#### 4. Anwendung im Training und im Wettkampf/Turnier

##### Anwendung im Training:

1. Konzentriere dich mit Atemzügen.
2. Bewegungsvisualisierung + Ritual
3. Bewegungsausführung + Ritual

##### Anwendung im Wettkampf/Turnier:

1. Konzentriere dich mit Atemzügen.
2. Bewegungsvisualisierung.  
Das kannst du vor dem Turnier im Rahmen des Aufwärmens machen.  
Das kannst du direkt vor deinem Start machen – Zeitabstand herausfinden.  
Finde es selbst heraus, wann und wie du die Bewegungsvisualisierung einsetzen willst  
Lege ein Ritual fest.
3. Bewegungsausführung

## LEISTUNGSTRAINING:

### A. Bewegungsoptimierung durch Visualisierung

#### Nutzen

- Fokussierung auf Bewegungsabläufe
- Automatisierung der Abläufe
- Zusätzliche (mentale) Trainingseinheiten
- Mentale Wettkampfvorbereitung
- Blockaden erkennen und lösen

**1. Bewegungsabläufe beschreiben** (s. Blatt Bewegungsvisualisierung Basistraining)

#### 2. Mentale Bewegungsvisualisierung in Ruheposition

- Deine Ruheposition einnehmen
- Aufmerksamkeit auf dein Atmen lenken
- Knotenpunkte der Bewegungsabläufe aussprechen
- Bewegung visualisieren – Ablauf - Knotenpunkte

#### 3. Bewegungsvisualisierung TÄGLICH trainieren – TRAININGSPLAN

#### 4. Anwendung im Training + Ritual

- Deine Aufmerksamkeit ist beim Atmen
- Bewegungsvisualisierung mental
- Bewegungsausführung live
- Lege ein Ritual fest

**CHECK** Woran erkennt der Athlet, was sich verbessert/verändert?

Woran erkennt der Trainer beim Athleten, was sich verbessert/verändert?

#### 5. Anwendung im Wettkampf + Ritual

- Konzentriere dich mit Atemzügen
- Bewegungsvisualisierung + Ritual  
Das kannst du vor dem Turnier im Rahmen des Aufwärmens machen  
Das kannst du vor deinem Start machen – Zeitabstand herausfinden  
Finde selbst heraus, wann und wie du die Bewegungsvisualisierung einsetzen willst
- Bewegungsausführung live + Ritual

#### OPTIMALER ABLAUF

##### ➤ **zuerst MOMENT OF EXCELLENCE**

Das ist eine mentale Technik, bei der der Athlet sich bewusst seinen mental starken Moment vorstellt. Diese Technik ist ein extra Kurs oder Einzeltraining.

##### ➤ **& dann BEWEGUNGSVISUALISIERUNG**

### B. Bewegungsvisualisierung als Wettkampfvorbereitung

- Konzentriere dich mit Atemzügen
- Gehe mental in deinen Moment of Excellence (eine mentale Technik für deine mentale Stärke)
- Bewegungsabläufe/Aufgabe visualisieren
- Gehe in dieser Konzentration/Fokussierung mental in deinen nächsten Wettkampf und lass die Abläufe vor deinem inneren Auge dort geschehen.
- Bewegungsvisualisierung für diesen Wettkampf trainieren – Trainingsplan!

**CHECK** Was verbessert/verändert sich, wenn du dir die Wettkampfsituation wiederholt vorstellst?

Blockiert etwas deine Visualisierung des nächsten Wettkampfs? Was exakt?

Sind Lösungen möglich? Zusammenarbeit mit Trainer oder Sportmentaltrainer?

### C. Bewegungsblockade lösen – Sportmentaltrainer ist gefragt

Kann eine Athlet seine Bewegungsabläufe nicht oder nur Bruchstückhaft visualisieren, kann dies u.a. folgende Ursachen haben:

- Der Athlet kann grundsätzlich nicht visualisieren. Das kommt vor.
- **Verständnislücken** im Bewegungsablauf
- **Mentale Blockaden** wie Selbstzweifel, Unsicherheit, Angst, Verletzungserinnerung u.a.

## Bewegungsvisualisierung

### Korrekturer Bewegungsablauf

- 1. Schritt:** Notiere den Bewegungsablauf sehr exakt mit **deinen eigenen Worten** unten auf diesem Blatt. Mach das mit Stichworten, Sätzen, male, bastle – ganz wie du willst.
- 2. Schritt:** markiere 1-4 wichtige **Knotenpunkten** der Bewegung aus deiner Sicht. Worauf kommt es besonders an? Codeworte? Schlagworte?
- 3. Schritt:** Besprich das mit deinem Trainer/in – nimm die Korrekturen auf.

### Bewegungsvisualisierung

- 1. Schritt:** Gehe in Konzentration durch Atemkontrolle und/oder hooks up.
- 2. Schritt:** Stell dir deine Bewegungsabläufe mental vor. Du kannst das in Zeitlupe machen, in Echtzeit, Wiederholungen u.a. Am Anfang wird deine Konzentration für eine kurze Übung reichen. Deine Konzentration steigerst du durch tägliches Training.

- ✘ Exakte schriftliche Bewegungsbeschreibung mit Knotenpunkten



# Basistraining Bewegungsvisualisierung

## Orangenübung

Diese Übung kann zur Vorbereitung der Visualisierungstechnik angewendet werden. Die Sportlerin lernt dabei, beim Visualisieren alle Sinne einzusetzen. Dies hilft, lebhaftere Bilder entstehen zu lassen.



Die Übung dauert etwa 5 bis 10 Minuten.

Jede Sportlerin hat eine Orange vor sich. Der Trainer liest zwei Mal einen Text vor. Beim ersten Mal führt die Sportlerin die Instruktionen tatsächlich aus. Beim zweiten Mal stellt sie sich nur vor, wie sie die Anweisungen umsetzt (sie visualisiert).

Der erste Durchgang bezweckt, für den Visualisierungsvorgang möglichst alle Sinne anzuregen. Zunächst liest der Trainer Folgendes vor: «Greif die Orange, die vor dir liegt. Nimm die Farbe wahr. Welche Farbe hat sie? Taste mit den Fingern die Oberfläche der Orange ab und beachte den Geruch. Beobachte, wie es spritzt, wenn du deine Fingernägel in die Orangenschale eingräbst. Nimm während des Schälens den Geruch der Orange wahr. Beachte die Geräusche, die während des Schälens und Trennens in die einzelnen Stücke entstehen. Spüre den klebrigen Saft auf deinen Fingern. Beiß und kau die einzelnen Stücke der Orange und nimm den Geschmack und das Gefühl der Orange in deinem Mund und auf deinen Zähnen wahr.»

Beim zweiten Mal, dem Visualisierungs-Durchgang, stellt er folgenden Text voran: «Nimm eine bequeme Körperhaltung ein und schließe die Augen. Atme gleichmäßig und ruhig. Stell dir Folgendes vor: Vor dir liegt eine Orange...».

Quelle: [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

# SPORT. MENTALTRAINING.

Gunda Haberbusch  
sport@mentaltraining-lb.de  
www.sportmentaltraining-lb.de

## Stressfrei und konzentriert

Übungen z.T. nach BrainGym (Dennison, Gehirnintegration) u.a.

Die Reihenfolge und die Auswahl der Übungen richten sich nach deinem Bedarf.

**Tappen** re/li im Wechsel mit überkreuzten Armen an der Schulter. Oder re/li im Wechsel Daumen/Zeigefinger tappen  
**Für: Selbstberuhigung**



### HOOKS-UP

Arme und Beine „verknoten“, bequem sitzen, liegen, stehen. So lange, bis sich innere Ruhe einstellt.

**Für: Konzentration, innere Mitte, Gehirnintegration re./li.**



### LIEGENDE ACHT

Beginne nach links oben. Nur die Augen folgen Daumen. Kopf bleibt ruhig. Große und ruhige Bewegung. Mit rechter und dann mit linker Hand.

**Für: Aufnahme- und Lernfähigkeit, Konzentration, Gehirnintegration re./li.**

### Konzentrierte KÄMPFERHALTUNG/Auftrittshaltung

Mit einem tiefen Atemzug in die konzentrierte Kämpferhaltung gehen. So tun, „als ob“ ...Aufrecht, stolz und innerlich stark. Gegen, stehen, sitzen.

**Für: Selbstbewusst auftreten, ganz egal wie es in dir aussieht ...**

### Überkreuzbewegung Knie/Ferse

Hände klatschen über Kreuz an Knie re./li. Und Fersen re./li. im Wechsel.

**Für: Konzentrationsfähigkeit, Lernbereitschaft, Gehirnintegration re./li.**

### HALLO WACH

Knete deine Ohren in alle Richtungen bis sie glühen.

**Für: Aufmerksamkeit, klarer Kopf.**

### Hände ausschütteln

Bis die Arme bitzeln. Mental durch Wassertropfen Stress über die Fingerspitzen abschütteln.

**Für: Abbau von Stress/Druck, freies Durchatmen.**

### Körper abklopfen – alles

Beine, Bauch Schultern, Arme, Schultern, Gesicht, Po, Beine, Waden.

**Für: Stress/Druck raus, Durchatmen, sich spüren.**

### Brust freiklopfen (Thymusdrüse ca. 7 cm unterhalb Brustbein)

Leicht mit der flachen Hand klopfen.

**Für: Abbau von Stress/Druck raus, zum Durchatmen, „Angstfrei“.**

### Energie einatmen – Stress nach unten rausatmen

Arme weit nach oben und Kraft einatmen. Körper nach unten klappen und Stress rausatmen.

**Für: Abbau von Stress/Druck, zum Durchatmen, Energie tanken.**

· MENTALE STÄRKE IST TRAININGSSACHE ·

· STARKE PERSÖNLICHKEIT ·

· STARKE LEISTUNG ·

**ICH**  **suche**  
**DRUCK!**