

# Malve Training mit Köpfchen



Kirsten Brox

# Kirstens Erfolgsrezept



➤ **M** ISSERFOLGSMANAGEMENT

➤ **A** UTOSUGGESTION

➤ **L** ERNEN

➤ **V** ISUALISIERUNG

➤ **E** NTSPANNUNG

# Kirstens Erfolgsrezept



ISSERFOLGSMANAGEMENT

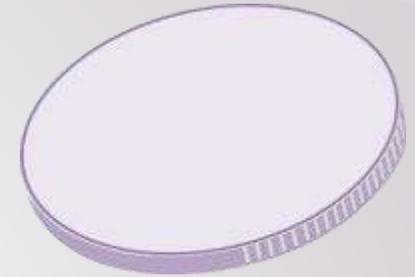
# Misserfolgsmanagement



**Übung**



# Misserfolgsmanagement Medaillenübung



- ▶ Nach einer Leistung auf dem Platz, die du ziemlich ok fandst, gibt dein Trainer dir ein Feedback mit dem Tenor: „Das war eine Katastrophe“.
- ▶ Du möchtest unglaublich gern auf der Landesmeisterschaft starten, hast aber die Quali um einen einzigen Punkt verpasst.
- ▶ Du bist beim Turnier und stellst morgens beim Anmelden fest, dass du deine Leistungskarte nicht dabei hast.

**Übung**



# Misserfolgsmanagement

Was passiert wirklich, wenn der Bus in Afrika anders fährt?



Das 24-Stunden-Experiment



# Kirstens Erfolgsrezept



**A** UTOSUGGESTION



# Autosuggestion

- Prinzip der selbsterfüllenden Prophezeiung
- Das Unterbewusstsein
  - lässt Gedanken zur Wirklichkeit werden
  - reagiert am stärksten auf lebendige Bilder



Europa stärken heißt Deutschland stärken.

Für ein Deutschland, in dem wir gut und gerne leben.

CDU

Die Zukunft braucht neue Ideen. Und einen, der sie durchsetzt.

Zeit für mehr Gerechtigkeit.de

SPD

Voller Geschmack

du darfst

Milchiger Aufschnitt

Fruchtlos

Grillierter Salat

16%

25%

Ich will so bleiben wie ich bin.

ich liebe es®



# Autosuggestion

- Persönlich
- Gegenwart
- Positiv
- Optimistisch
- Regelmäßig
- Blickkontakt

Ich  
bestehe  
die BH

**Übung**



# Kirstens Erfolgsrezept



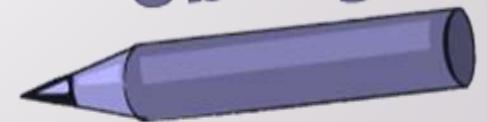
➔ L ERNEN

# Lernen

## Beispiel Zick-Zack-Hopp

- 4-Schritt Methode zur Vermittlung
- Wiederholen und auf Qualität achten
- Feedbacksysteme
- Druckbedingungen und Extremsituationen

**Übung**



# Lernen

## Hindernisse zwischen dir und dem perfekten Trainingsplan

### Übung



- ▶ Nicht genug Basics
- ▶ Du übst am Meisten, worin du gut bist und was dir Spaß macht
- ▶ Du übst im Wesentlichen Techniken, die sexy und in sind
- ▶ Du trainierst nicht genug Kraft, Ausdauer oder Geschwindigkeit
- ▶ Du bist kein perfektes Team mit deinem Hund
- ▶ Du organisierst dich nicht gut genug

# Lernen

## Das Erfolgstagebuch

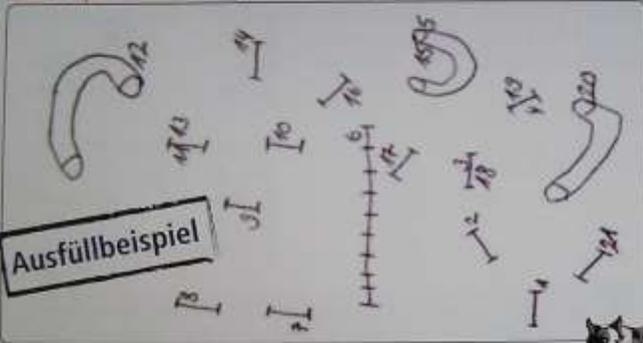
Schwierigkeitsgrad:  leicht  mittel  schwer

Sprunghöhe:  Small  Medium  Large

1. Zeit \_\_\_\_\_ Sek.  
2. Zeit \_\_\_\_\_ Sek.  
3. Zeit \_\_\_\_\_ Sek.

Skizze Sequenz/Parcours:  A 0/1/2/3  J 0/1/2/3

Ausfüllbeispiel



Unruhe beim Start  Abwurf  Verweigerung  
 Falsches Einfädeln Slalom  Falsche Reihenfolge  Belien  
 Überlaufen der Kontaktzone

Nächstes Trainingsziel/Üben: \_\_\_\_\_

**Geräte:**

Einfache Hürde  
 Doppelhürde  
 Reifen mit Rahmen  
 Reifen ohne Rahmen  
 Sacktunnel  
 Tunnel  
 A-Wand  
 Laufsteg  
 Mauer (Viadukt)  
 Weitsprung  
 Slalom  
 Tisch  
 Wippe

verwendete Wechsel

Art: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Lernen

Bin ich bereit für das Bad der Götter?

Misserfolg

Umwege

Aufwand

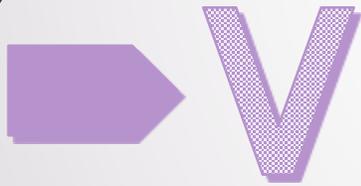
Bad der Götter

Übung





# Kirstens Erfolgsrezept



# ISUALISIERUNG

# Visualisierung Vorübungen

Bild



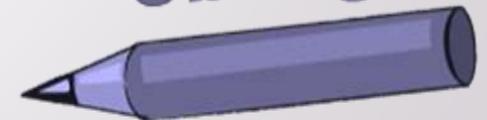
Gefühl



Bewegung



Übung



# Visualisierung Der innere Film



# Kirstens Erfolgsrezept



➔ **E** NTSPANNUNG

# Entspannung

Yoga

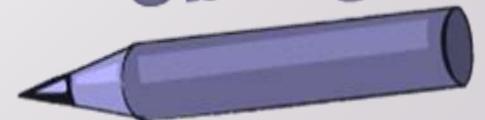
Autogenes  
Training



Progressive  
Muskelentspannung

Tai-Chi

Übung



# Zusammenfassung



➤ **M** ISSERFOLGSMANAGEMENT

➤ **A** UTOSUGGESTION

➤ **L** ERNEN

➤ **V** ISUALISIERUNG

➤ **E** NTSPANNUNG