

# Arbeitsblatt 7-11

## Cool down!



Um deine persönliche Cool-down-Routine zusammenzustellen, solltest du zunächst überlegen, was dir in der Vergangenheit bereits geholfen hat, nach dem Wettkampf körperlich oder mental runterzufahren:

körperlich: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

mental: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Auf dieser Basis entwickelst du nun deine persönliche Cool-down-Routine. Achte dabei darauf, dass du körperliche und mentale Bestandteile gut verknüpfst. So kannst du nach dem Wettkampf daran denken, neben deinem Körper auch den Kopf runterzufahren.

### Meine persönliche Cool-down-Routine:

