

Arbeitsblatt 7-10

Triple-A-Timeout



Auf diesem Arbeitsblatt kannst du einen Ablauf festhalten, wie du in Wettkampfpausen und längeren Timeouts effektiv abschalten kannst. Notiere dazu, was dir in den Pausen hilft, um kurz abzuschalten, den vergangenen Durchgang zu analysieren und dich vor dem nächsten Durchgang wieder zu aktivieren. Wenn du das Schema ein paarmal ausprobiert hast, überlege dir, was gut funktioniert hat und was noch nicht. Nimm gegebenenfalls Änderungen vor.

Abschalten

Analysieren

Aktivieren

