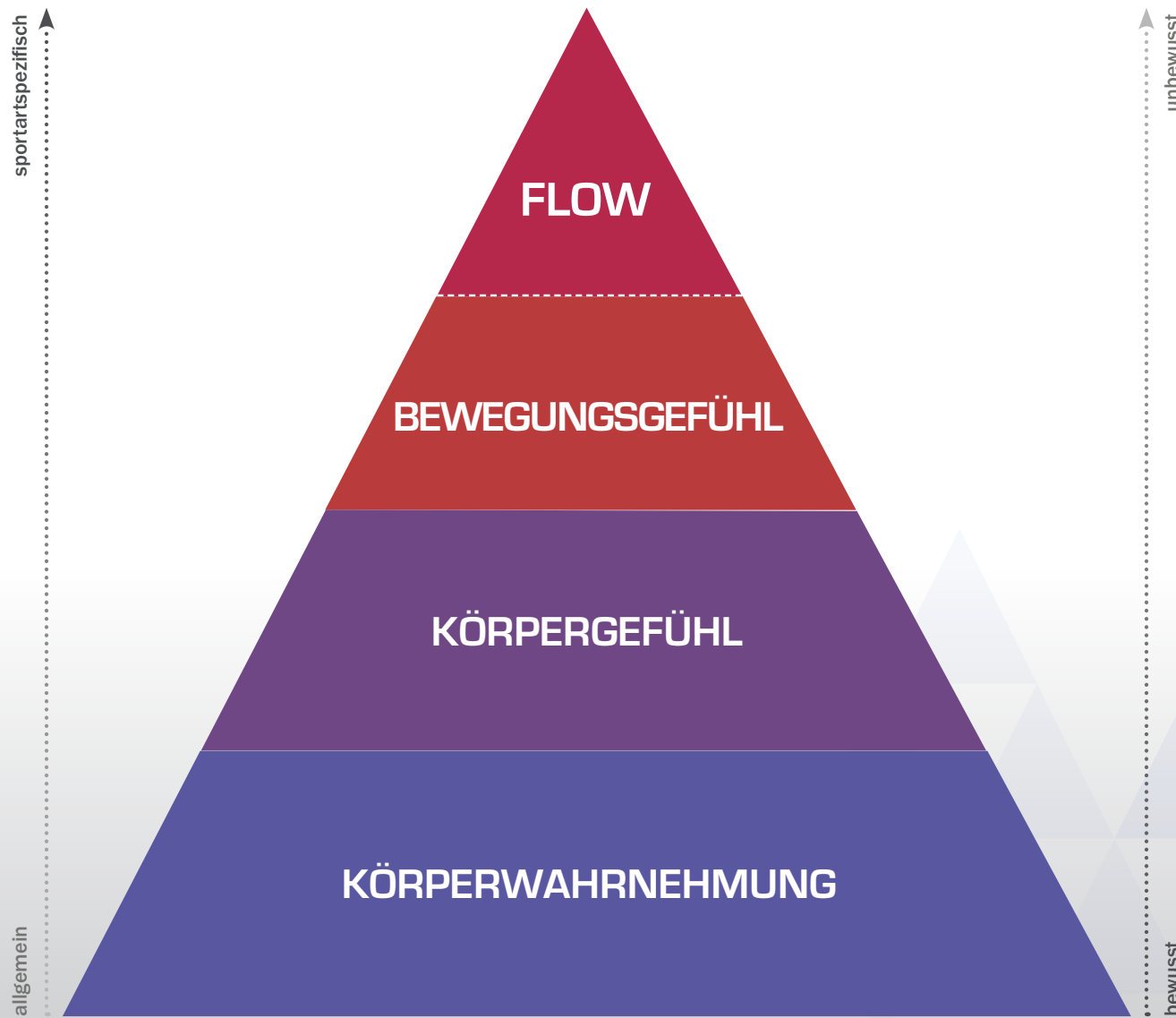


DIE FLOW-PYRAMIDE



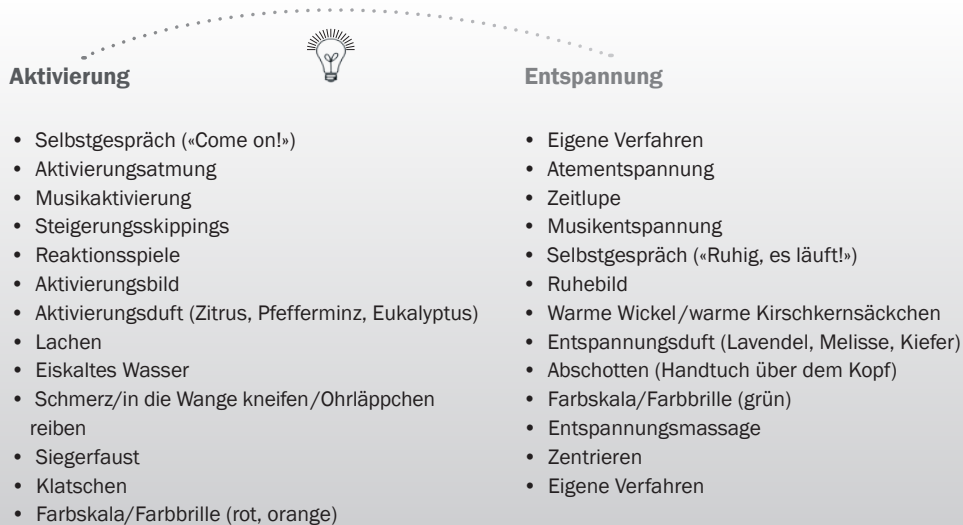
KÖRPERWAHRNEHMUNG

Übungen, um die Körperwahrnehmung zu verbessern

- Achtsamkeit
- Schwebebalken
- Balancierhut
- Balance Pads
- Nagelbrett
- Sich auf der Wasseroberfläche treiben lassen
- Jazzdance
- Bouldern
- Rope-Skipping
- Voltigieren
- Hochseilgarten
- Tellerjonglage
- Trampolin
- Puls schätzen
- Wackelbrett
- Unterberger-Tretversuch
- Bohnensäckchen/ Kirschkernsäckchen
- Gänsemarsch (blind)
- Igelball
- Progressive Muskelentspannung
- Barfuß gehen/über eine Luftpolsterfolie gehen
- Gehmeditation, Thai-Chi
- Den Wind im Gesicht spüren
- Tischtennisball auf Schläger balancieren
- Ungewohnte Fun-Sportarten (z. B. Snakeboard, Surfen, Skateboard, Einrad, Rollerblades, Snowboard)

KÖRPERGEFÜHL

Übungen, um das Körpergefühl zu beeinflussen



BEWEGUNGSGEFÜHL

Übungen, um das Bewegungsgefühl zu verfeinern

- Kontrastmethode
- Zeitlupe
- Blind/Augenbinde
- Gewichtsweste
- Gewichtsmanschetten
- Kopfhörer
- Bewusst falsche Ausführung
- Boxhandschuhe
- Dicke Socken/Winterjacke
- Thera-Band
- Im Wasser
- Metaphern
- Kinesio-Tapes
- Geschwindigkeitsmesser
- Bremsfallschirm
- Medizinball
- Mit links

FLOW

Übungen, um in den Flow zu kommen

- Mein Flow
- 80% Flow reichen aus
- Warm-up
- So tun, als ob
- Erholt in den Wettkampf gehen
- Konzentrationsroutinen
- Körpersprache (Mimik/Gestik)
- Geöffnete Hände
- Sich an den Flow-Zustand erinnern
- Sich anfreunden mit der Situation
- Dinge benennen (im «Hier und Jetzt»)
- Summen
- Wettkampfhymne
- Rhythmisieren
- Eigene Verfahren



TRAININGSHEFT ZUR FLOW-PYRAMIDE



Michael Draksal

TRAININGSHEFT ZUR FLOW-PYRAMIDE

Training · Leistung · Wettkampf

E-Book, 28 Seiten, durchgehend farbig
ISBN 978-3-86243-174-8 (E-Pub-Version)
ISBN 978-3-86243-175-5 (PDF-Version)

Draksal Fachverlag • 8,99 €

Diese **Flow-Pyramide** ist Teil
der **digitalen Broschüre**
«TRAININGSHEFT ZUR
FLOW-PYRAMIDE».

Die **komplette Broschüre** mit sofort anwendbaren Übungsbeschreibungen und allen Informationen zur Flow-Pyramide gibt es **jetzt überall, wo es E-Books gibt:**

