

## Praktische Übungen

### ***Kombination Muskelanspannung & Vorstellung***

#### *Schildkröte*

- Lass im aufrechten Stand deine Arme locker neben dem Körper hängen.
- Schließe deine Augen
- Atme ruhig und gleichmäßig ein... und aus...
- Atme ein... und aus...
- Nun ziehe deine Schultern hoch, als wolltest du mit ihnen deine Ohrläppchen berühren. Ziehe sie so weit es geht Richtung deiner Ohrläppchen und halte sie in dieser Position.
- Jetzt lege deinen Kopf zurück in den Nacken – und schiebe dabei das Kinn soweit wie möglich nach vorne.
- Halte diese Stellung und spüre die Anspannung – drücke das so entstandene Nackenpolster weiter mit Schultern und Kopf zusammen
- Atme dabei möglichst ruhig und gleichmäßig weiter ein... und aus...
- Und halte die Spannung für ca. 10 Sekunden. Sie das Bild einer Schildkröte vor dir, die ihren Kopf in den Panzer zurückzieht.
- Nun lass die Anspannung langsam los, entspanne dich – lass die Schultern herabsinken und den Kopf so weit nach vorne fallen, bis das Kinn die Brust berührt.
- Lass deine Augen noch einen Moment geschlossen
- Fühle in dich hinein – und spüre, wie die Spannung langsam abfällt. Die Schildkröte entspannt

#### *Riterrüstung*

- Setze dich aufrecht auf einen Stuhl, eine Bank oder den Boden.
- Nun winkele mit geschlossenen Augen die Arme eng an den Körper an.
- Während du ruhig und gleichmäßig atmest fange an jetzt auch die Brustmuskulatur anzuspannen, bis du deine Brustmuskeln so kräftig anspannst, dass du in deine Achselhöhlen einen Bleistift klemmen könntest – ohne dass dieser herunterfällt.
- Spanne deine Muskeln so fest an, dass sich dein Oberkörper anfühlt, als stecke er in einer Ritterrüstung.
- Diese Rüstung sorgt dafür, dass du nur durch die natürliche Bauchatmung Luft bekommst.
- Atme ruhig und gleichmäßig ein... und aus... Und merke wie sich deine Bauchdecke dabei wölbt und wieder senkt.
- Atme ein... und aus... und achte auf das Gefühl in deinem Bauch, während du weiter die Spannung in Armen und Brust hältst, fest in deiner Rüstung steckst.
- Nun lass die Anspannung in Armen und Schultern langsam los...
- Atme ein... und aus...
- Und lass Arme und Schultern locker hängen.

*aus: Engbert, K. (2011). Mentales Training im Leistungssport: Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich. Stuttgart: Neuer Sportverlag.*