

Unser Thema: Rhythmus im Bewegungsablauf

Nach einer Wiederholung des Haupt-Themas vom letzten Mal (enges Lösen am Hals) wollen wir diesmal Rhythmus in den Bewegungsablauf bringen.

Einerseits dient dieser Rhythmus der Verbesserung einer exakten Reproduktion des Schussablaufs und andererseits lenkt er unsere Aufmerksamkeit beim Wettkampf weg von einer möglichen Versagensangst hin zu einer bekannten und lösbaren Aufgabe.

Wir zählen: 1-2-3-4-5-6-7-8

1. Vorspannen
2. Anheben/Vorzielen
3. Laden (Vollauszug)
4. Ankern
5. Extra-Set (Zug-Ellbogen hinter den Pfeil)
6. Halten/Zielen/Sehnenschattenkontrolle
7. Expansion/Lösen
8. Nachhalten

Treffpunkt am 1.7.2017

Wie immer von 9:30 bis 12:30 beim SSV Rehau, Raitschin 14 in Regnitzlosau

Bitte meldet euch mit dem Formular auf unserer Internetseite bis zum 29.06.17 an:

<https://nord-ost.jimdo.com/2017/06/18/n%C3%A4chstes-st%C3%BCtzpunkt-training-am-01-07-2017/>