



Hilfe, es läuft nicht! 😡 ...

... Keine Panik, es gibt Hilfe!

Gedankenstopp: Einfach zu sich selbst sagen Stopp!! Wenn nötig auch laut:
„Stopp!!“

Grübeln beenden: 🤔 Sonne rein lassen

Ruhebild!

Entspannung: Freiraum und Objektivität schaffen! 5-Mal tief durch den Bauch ein- und ausatmen bei jedem Ausatmen sich selbst sagen:
„Ich bin ruhig und entspannt.“

Analyse: Was klappt eigentlich nicht? Was tue ich und was nicht ... 🤔?
Turne ich zu hektisch ...?
Fühlt es sich unrund an ... und ohne Rhythmus ...?
Mein Körper macht nicht das, was ich will ... (schlapp)?

Es ist alles Scheiße ...! 😡

Entspannung: 5-Mal tief durch den Bauch ein- und ausatmen.
Bei jedem Ausatmen sich selbst sagen:

„Ich bin ruhig und aufnahmefähig.“

Eine Lösung: Turne eine Verbindung (3-5 Sprünge), die Du super kannst!!
Eine Verbindung die Du mit Leichtigkeit, Souveränität, Ausstrahlung und Selbstvertrauen turnen kannst!!!
Turne ruhig, gerade und mit festem Po an!

Erinnere Dich an den Flow-Zustand! 🗨️👍

**Wichtig: 75 % vom Flow-Zustand
reichen aus für eine schöne Übung von DIR!**



**Selbsttest:** 🤔

Punkte in Gedanken durchgehen und die für Dich wichtigsten Höhepunkte speichern!

- Ich konzentriere mich auf meine Aufgabe.
- Ich turne ruhig und sauber an ... 3/4 meiner optimalen Pflicht!! Fersen fest zur Decke, Schienbeine vorne nach oben schieben.
- Ich stehe sauber und gerade im Tuch.
- Ich spüre meinen Bauch und den Po.
- Ich stelle ruhig und sauber die Arme.
- Ich turne Salti steil zur Decke mit viel Fersendruck!!
- Ich öffne alle Sprünge am höchsten Punkt.
- Ich ziehe gleichzeitig Arme und Schulter zur Decke.
- Ich zeige eine lange saubere Flugphase, presse die Arme lang an meinen Körper und breite mich mit gestellten Armen - Fingerspitzen zeigen zur Decke - auf meinen nächsten Sprung vor. Ständig spüre ich die Spannung in Bauch und Po ...

Kurzum: Ich gebe mein BESTES und turne fest und geschmeidig!!

Und los geht's:

Tief durchatmen, **einige aktivierende** Standsprünge am Boden. Die Arme kleben an den Ohren - ich habe die totale Spannung!

Viel Spaß und jetzt nicht übertreiben ... 😊

Sollte dies auch nicht helfen, Training abbrechen MP3-Player 🎵 auf - Lieblingslied hören ... vielleicht ist heute nur ein Scheißtag

**Mastertipp für den Wettkampf:**

Turne nicht auf Plazierung, dies erzeugt nur unnötigen Druck. Zeige Deine Ausstrahlung, turne mit Deiner vollen Anstrengung und zeige DEINE BESTE HALTUNG! Einfach nur schön turnen ... das hast Du geübt!!

Viel Erfolg 🤞 !

