BSV
Bayerischer Schwimmverband e.V.

Name der Bewegung: _____

1. Meine Bewegungsbeschreibung

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Meine Knotenpunkte (+Lautsprache)

Tipp: Versuche nicht zu viele Knotenpunkte zu kreieren, 3-5 Knotenpunkte sind eine gute Anzahl.

- _____
- _____
- _____
- _____

3. Gehe Deine Bewegungen innerhalb der Knotenpunkte immer wieder durch

Tipp: Wechsle zwischen Deinem physischen Training und Deinem Bewegungsvorstellungstraining immer wieder ab. Ein gutes Trainingspensum ist es, wenn Du die Bewegung ein- bis dreimal am Tag im Vorstellungstraining übst. Hier reichen auch schon wenige Minuten aus.

Anmerkung: _____
_____