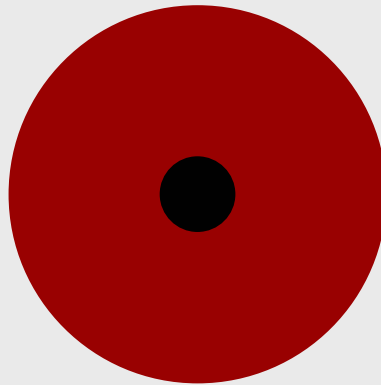
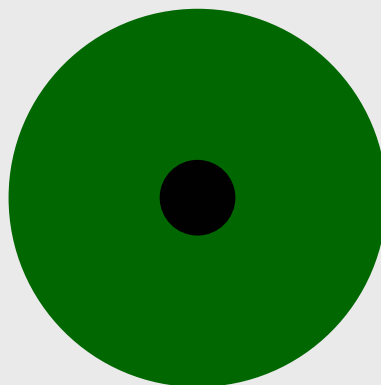


ÜBUNG:

KONZENTRATIONS ➔ PUNKT
vor dem Wettkampf (ROT)



ENTSPANNUNGSPUNKT ➔ PUNKT
nach dem Wettkampf (GRÜN)



60 Sekunden Konzentration ohne Musik
(oder daheim mit MP3-Player üben)