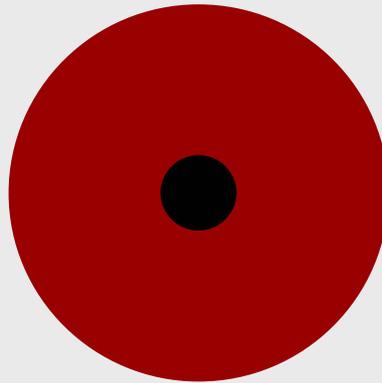
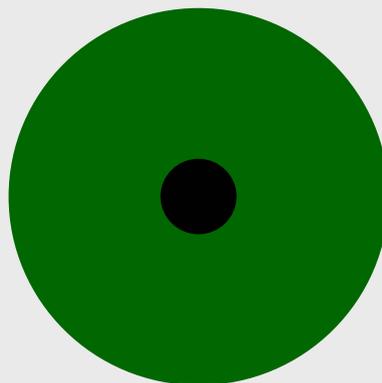


## ÜBUNG:

**KONZENTRATIONS ➔ PUNKT**  
**vor dem Wettkampf (ROT)**



**ENTSPANNUNGSPUNKT ➔ PUNKT**  
**nach dem Wettkampf (GRÜN)**



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