Wettkampf Countdown

|  |  |
| --- | --- |
| **Schritte** | **Aktion/ Zeit** |
| **10** | **Sätze rep. und Stichworte def.**  Am Abend vorher schaue ich meine Sätze nochmals an und setze meine Stichworte. Ich verinnerliche sie mir durch visualisieren.  Ich lasse den ganzen Wettkampfablauf durch meinen Kopf gehen. |
| **9+** | **Ablenkung**  Ich lenke mich selber ab idem ich Kreuzworträtsel löse oder Sudoku mache. Ich spreche zwar mit den anderen aber ich plaudere nicht. Ich höre mehr zu.  Ich bewege mich immer wieder und bleibe nicht immer am gleichen Ort (Zelt) hocken.  Ich esse in einem sinnvollen Zeitabstand mein Honigbrötli. |
| **9** | **Umziehen**  Ab jetzt nur noch vollen Fokus auf mich und auf meine Arbeit.  Ich ziehe mich um, tape wenn nötig.  Ich schaue meine Stichworte an und schreibe sie ev. auf meinen Handrücken.  Ich kontrolliere, ob ich alles habe: Startnummer, Badge, Kompass, PB-Mäppli, Einlaufsäckli. |
| **8** | **Einlaufen**  Ich laufe 30min ein.  Ich drehe meine Füsse und streiche die Meridiane.  Ich repetiere immer wieder meine Stichworte.  Mein Fokus ist auf mich und auf meine Arbeit gerichtet, ich nehme die anderen wahr aber sie sind mir alle egal. |
| **7** | **Option: Wartezeit am Start**  Ich entferne mich vom Start, ziehe nochmals das Einlaufjäcklein an. Ich lockere mich nochmals aber meine Konzentration ist auf mich gerichtet. |
| **6** | **Aktivierung / Beruhigung**   * Ich aktiviere mich durch einen Steigerungslauf, Nase reiben, heftiges Atmen * Ich beruhige mich durch langsames Atmen (Nervosität muss da sein) |
| **5** | **Weg zum Startbereich**  Ich ziehe meinen Trainer ab. Trinke wenn nötig noch einen Schluck, aber nicht mehr!  Ich drehe nochmals kurz meine Füsse.  Ich lasse die Nervosität zu, das ist ein gutes Zeichen. |
| **4** | **Eintritt in Vorstart**  Ich checke nochmals, dass ich alles habe und gehe dann in den Vorstart.  Ich lösche. |
| **3** | **Postenbeschreibung**  Ich nimm die PB, lege sie ins Mäppchen und schaue auf:  Mauern innen / aussen  Schmetterlinge / Schlaufen  Ich merke mir den ersten Posten und die ersten 2 Kontrollnummern. |
| **2** | **-1min**  Ich stehe vor der Karte.  Ich kontrolliere die Kategorie auf der Kartenbox.  Ich mache 2-3 Sprünge, mache dann die Augen zu, atme tief ein und aus und konzentriere mich auf meine Stichwörter.  Ich bin bereit. |
| **1** | **3 -2 - 1 LOS**  **Meine Arbeit** |