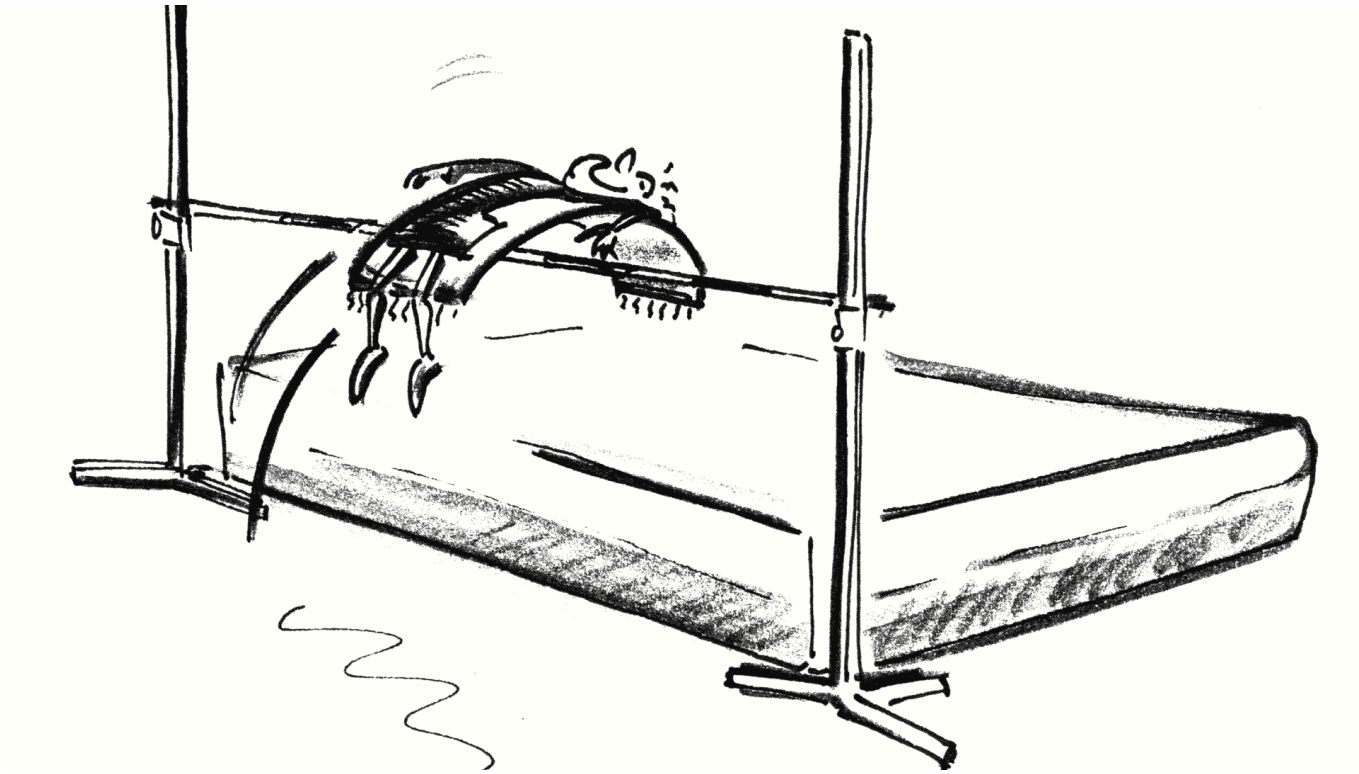
Konzentration – Trainingsalltag: Über die Latte

Mit dieser Übung soll die Floptechnik im Hochsprung gelernt werden. Dazu dient das Bild eines fliegenden Teppichs.



Beim Hochsprung mit der Floptechnik hat die Athletin Mühe, die nötige Brücke bei der Lattenüberquerung durchzuführen. Es will nicht gelingen, und sie reisst die Latte immer mit ihrem Rücken oder Gesäss.

Der Trainer berät sie: «Stell dir vor, du bist bei deiner Anlaufmarkierung für den Hochsprung. Du startest und kommst der Latte näher und näher. Vor der Latte schnellst du in die Höhe, getragen von einem fliegenden Teppich. Mit dem Rücken auf dem Teppich überquerst du die Latte. Im höchsten Punkt beginnt sich nun der Teppich zu biegen. Teppich zu biegen. Das Teppichende, auf dem der Kopf liegt, gibt sich vollkommen der Schwerkraft hin und hängt gegen den Boden. Der Kopf geht mit. Dasselbe geschieht mit dem Beinende des Teppichs. Das Mittelteil, auf dem das Gesäss liegt, wird gegen den Himmel gedrückt. Der Teppich und dein Körper bilden nun über der Latte eine noch nie da gewesene, grosse Brücke. Du beendest den Sprung gedanklich und landest perfekt mit den Schultern auf der weichen Matte.»

Bemerkung: Dieses Beispiel versteht sich als Vorschlag, wie konzentrative Übungen in den Schul- und Trainingsalltag integriert werden können. Auch hier gilt: Fremdbestimmte Bilder sind oft von geringem Erfolg gekrönt. Motivieren Sie Athletinnen und Athleten, Schülerinnen und Schüler, sich eigene Bilder und Metaphern auszudenken.