



**HERO** Gecko

Boulderwand

TECHNIK / MENTALES erwerben

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Durchführung</b><br>Trainingsgruppen  | <b>Qualifikation</b><br>J+S Nachwuchstrainer Sportklettern | <b>Teilnehmer</b><br>Kinder ab 7j   |
| <b>Niveau</b><br>Können tief   | <b>Disziplin</b><br>Bouldern                               | <b>Dauer</b><br>10 Doppellektionen (DL) mit folgendne Inhalten:<br>Aufwärmen-Repetition-Hauptteil-Abschluss   |
| <b>Beschrieb</b><br>- Animation und Erstausbildung<br>- Bouldern & erweiterte Bewegungsschulung  | - Keine Berechtigung zum selbständigen Klettern!           | <b>Sicherheitsaspekte</b><br>- Vermeiden hoher Belastungsimpulse (Finger!)<br>- Gruppengrösse (Kletterhallen)   |
| <b>Ziele</b><br>- Bouldern<br>- Spielerisches Lernen & Üben: Boulderspiele<br>- fortgeschrittene Bewegungsformen<br>- Einführung Kletterphasen (Niveau hoch) |  | <b>Hinweise</b><br>- Freude und Begeisterung fördern<br>- Erfolgserlebnisse schaffen<br>- Lachen-Lernen-Leisten<br>- Erfahren, Erleben und Spüren der eigenen Grenzen |

| DL | Bereich - WAS    | Grobziel - WARUM / Thema - WAS GENAU   | Beschrieb - WIE   |
|----|------------------|--|---|
| 1  | Sicherheit       | <b>ZIEL</b> Sicherheit beim Bouldern, Kommunikation  | Einführung, Broschüre "Sicher Klettern"   |
|    | Bouldern         | <b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung erwerben  | Unterschiedliches Gelände   |
|    | Persönlichkeit   | <b>ZIEL</b> Angstabbau, Vertrauen gewinnen, Teamarbeit   | Einander helfen bei Bouldern, Kooperation   |
| 2  | Sicherheit       |  | Repetition L1   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Bewegen in der Vertikalen 1 (Erwerben)<br><b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung             | Unterschiedliches Gelände<br>Gegensätze erfahren, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben |
|    | Persönlichkeit   | <b>ZIEL</b> Angstabbau, Unterstützung als sozialer Aspekt  | Kooperation   |
| 3  | Allgemein        |  | Repetition L2   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Bewegen in der Vertikalen 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung gestalten, Bewegungs-wahrnehmung                     | Unterschiedliches Gelände<br>Gegensätze erfahren, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben |
|    | Mental           | <b>ZIEL</b> Bewegungsbeobachtung/ Konzentration  | Beobachten, Merken, Aufzeichnen   |
| 4  | Allgemein        |  | Repetition L3   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Stehen/ Treten 1 (Erwerben)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung                        | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Mental           | <b>ZIEL</b> Bewegungsvorstellung/ -umsetzung   | Nachahmen   |
| 5  | Allgemein        |  | Repetition L4   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Stehen/ Treten 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire gestalten, Bewegungswahrnehmung                   | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Mental           | <b>ZIEL</b> Bewegungsvorstellung/ -wahrnehmung   | Beschreiben/ zeichnen von Griffen/ Bewegungen   |
| 6  | Allgemein        |  | Repetition L5   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Greifen/ Griffe 1 (Erwerben)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung                       | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Mental           | <b>ZIEL</b> Visualisieren  | Nachbauen/ -formen  |
| 7  | Allgemein        |  | Repetition L6   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Greifen/ Griffe 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire gestalten, Bewegungswahrnehmung                  | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Mental           | <b>ZIEL</b> Bewegungsbeobachtung/ Konzentration  | Beobachten, Merken, Nachklettern  |
| 8  | Allgemein        |  | Repetition L7   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Körper bewegen und positionieren 1 (Erwerben)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung      | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Mental           | <b>ZIEL</b> Bewegungsvorstellung/ -wahrnehmung   | Bewegungen planen/ ausführen  |
| 9  | Allgemein        |  | Repetition L8   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Körper bewegen und positionieren 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire gestalten, Bewegungswahrnehmung | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Mental           | <b>ZIEL</b> Visualisieren/ Antizipieren  | Bewegungen erkennen/ vorwegnehmen   |
| 10 | Allgemein        |  | Repetition L9   |
|    | Klettern Technik | <b>ZIEL</b> Schlussklettern  | kleiner, kindergerechter Wettkampf  |
|    | Physis/ Motorik  |  |   |
|    | Persönlichkeit   | <b>ZIEL</b> Mitwirken und Mitgestalten in einer Gruppe, Fairness, Erlebnis, Team, Emotionen  | kleiner, kindergerechter Wettkampf  |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>FERTIGKEITS-NACHWEIS</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Korrektes Verhalten Boulderwand (Sicherheit, Kommunikation)</li> <li>- Bewegen und Klettern der Boulderwand (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Bewegen in der Vertikalen")</li> <li>- Fusstechnik und -präzision (mind. 2 Übungsformen aus Bereich "Stehen/ Treten")</li> <li>- Greiftechnik und -präzision (mind. 2 Übungsformen aus Bereich "Greifen/ Griff")</li> <li>- Bewegungsvielfalt (mind. 2 Übungsformen aus Bereich "Körper bewegen und positionieren")</li> <li>- Mental (je 1 Übungsform aus Bereich "Bewegungsbeobachtung/ Konzentration", "Bewegungsvorstellung/ -umsetzung", "Bewegungsvorstellung/ -wahrnehmung", "Visualisieren", "Visualisieren/ Antizipieren")</li> <li>- 90% Anwesenheit (Präsenzpflicht)</li> </ul> |
|-----------------------------|--|



**HERO** Steinbock Boulderwand/Kletterwand TECHNIK / MENTALES anwenden

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Durchführung</b><br>Trainingsgruppen<br><b>Niveau</b><br>Könnern mittel<br><br><b>Beschrieb</b><br>- Einführung zum Klettern TR<br>- erweiterte Bewegungsschulung sowie Fertigkeitentwicklung<br><b>Ziele</b><br>- Klettern & Sichern Toprope mit Hintersicherung/ Kontrolle<br>- Konditions-, Technik- und Bewegungsschulung<br>- Einführung Standardbewegung (Niveau hoch)<br>- mental-taktische Kompetenz und emotionale Substanz | <b>Qualifikation</b><br>J+S Nachwuchstrainer Sportklettern<br><br><b>Disziplin</b><br>Klettern toprope<br><br><div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;">                     - Keine Berechtigung zum selbständigen Klettern!                 </div> | <b>Teilnehmer</b><br>Kinder ab 9j<br><b>Dauer</b><br>10 Doppellektionen (DL) mit folgendne Inhalten:<br>Aufwärmen-Repetition-Hauptteil-Abschluss<br><b>Sicherheitsaspekte</b><br>- Vermeiden hoher Belastungsimpulse (Finger!)<br>- Gruppengrösse (Kletterhallen)<br><br><b>Hinweise</b><br>- Freude & Begeisterung fördern, Erfolgserlebnisse schaffen<br>- Lachen-Lernen-Leisten<br>- ausgeprägtes Leistungsdenken<br>- 1. Goldenes Lernalter (Koordination&Technik) |
|---|---|--|

| DL | Bereich - WAS                       | Grobziel - WARUM / Thema - WAS GENAU  | Beschrieb - WIE   |
|----|-------------------------------------|---|---|
| 1  | Sicherheit                          | <b>ZIEL</b> Knoten, Gurt, Karabiner, Partnercheck   | Einführung, Broschüre "Sicher Klettern"   |
|    | Klettern Top-Rope                   | <b>ZIEL</b> Knoten, Sichern, Seilhandhabung, Kommunik.  | Klettern im Top-Rope (mit Hintersicherung)  |
|    | Persönlichkeit                      | <b>ZIEL</b> Angstabbau, Vertrauen gewinnen, Teamarbeit  | Einander helfen bei Knoten, Sichern, Seilhandhabung   |
| 2  | Sicherheit                          |   | Repetition L1   |
|    | Klettern Technik                    | <b>FOKUS</b> Bewegen in der Vertikalen 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung              | Unterschiedliches Gelände<br>Gegensätze erfahren, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben |
|    | Persönlichkeit                      | <b>ZIEL</b> Angstabbau, Unterstützung als sozialer Aspekt   | Kooperation   |
| 3  | Allgemein                           |   | Repetition L2   |
|    | Klettern Technik                    | <b>FOKUS</b> Bewegen in der Vertikalen 3 (Gestalten)<br><b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung gestalten, Bewegungs-wahrnehmung                     | Unterschiedliches Gelände<br>Gegensätze erfahren, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben |
|    | Mental                              | <b>ZIEL</b> Bewegungsbeobachtung/ Konzentration   | Beobachten, Merken, Nachklettern  |
| 4  | Allgemein                           |   | Repetition L3   |
|    | Klettern Technik                    | <b>FOKUS</b> Stehen/ Treten 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung                         | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Mental                              | <b>ZIEL</b> Bewegungsvorstellung/ -umsetzung  | Nachahmen   |
| 5  | Allgemein                           |   | Repetition L4   |
|    | Klettern Technik                    | <b>FOKUS</b> Stehen/ Treten 3 (Gestalten)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire gestalten, Bewegungswahrnehmung                   | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Mental                              | <b>ZIEL</b> Bewegungsvorstellung/ -wahrnehmung  | Beschreiben/ zeichnen von Griffen/ Bewegungen   |
| 6  | Allgemein                           |   | Repetition L5   |
|    | Klettern Technik                    | <b>FOKUS</b> Greifen/ Griffe 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung                        | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Mental                              | <b>ZIEL</b> Visualisieren   | Nachbauen/ -formen/ -zeichnen   |
| 7  | Allgemein                           |   | Repetition L6   |
|    | Klettern Technik                    | <b>FOKUS</b> Greifen/ Griffe 3 (Gestalten)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire gestalten, Bewegungswahrnehmung                  | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Mental                              | <b>ZIEL</b> Bewegungsbeobachtung/ Konzentration   | Beobachten, Merken, Nachklettern  |
| 8  | Allgemein                           |   | Repetition L7   |
|    | Klettern Technik                    | <b>FOKUS</b> Körper bewegen und positionieren 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung       | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Mental                              | <b>ZIEL</b> Bewegungsvorstellung/ -wahrnehmung  | Bewegungen planen/ ausführen  |
| 9  | Allgemein                           |   | Repetition L8   |
|    | Klettern Technik                    | <b>FOKUS</b> Körper bewegen und positionieren 3 (Gestalten)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire gestalten, Bewegungswahrnehmung | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Mental                              | <b>ZIEL</b> Visualisieren/ Antizipieren   | Bewegungen erkennen/ vorwegnehmen   |
| 10 | Allgemein                           |   | Repetition L9   |
|    | Klettern Technik<br>Physis/ Motorik | <b>ZIEL</b> Schlussklettern   | kleiner, kinder- und jugendgerechter Wettkampf  |
|    | Persönlichkeit                      | <b>ZIEL</b> Mitwirken und Mitgestalten in einer Gruppe, Fairness, Erlebnis, Team, Emotionen   | kleiner, kinder- und jugendgerechter Wettkampf  |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>FERTIGKEITS-NACHWEIS</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Korrektes Verhalten Boulderwand und Kletterwand (Sicherheit, Kommunikation, Partnercheck)</li> <li>- Korrekte Kletter- und Sicherungsknoten, Gurt, Seilhandhabung TR</li> <li>- Bewegen und Klettern der Boulderwand (mind. 5 Übungsformen aus Bereich "Bewegen in der Vertikalen")</li> <li>- Fusstechnik und -präzision (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Stehen/ Treten")</li> <li>- Greiftechnik und -präzision (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Greifen/ Griff")</li> <li>- Bewegungsvielfalt (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Körper bewegen und positionieren")</li> <li>- Mental (je 1-2 Übungsform aus Bereich "Bewegungsbeobachtung/ Konzentration", "Bewegungsvorstellung/ -umsetzung", "Bewegungsvorstellung/ -wahrnehmung", "Visualisieren", "Antizipieren")</li> <li>- 90% Anwesenheit (Präsenzpflicht)</li> </ul> |
|-----------------------------|--|



**HERO** Affe

Boulderwand/Kletterwand

TECHNIK / MENTALES gestalten

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Durchführung</b><br>Trainingsgruppen<br><b>Niveau</b><br>Können hoch   | <b>Qualifikation</b><br>J+S Nachwuchstrainer Sportklettern<br><b>Disziplin</b><br>Klettern Vorstieg | <b>Teilnehmer</b><br>Kinder ab 11j<br><b>Dauer</b><br>10 Doppellektionen (DL) mit folgendne Inhalten:<br>Aufwärmen-Repetition-Hauptteil-Abschluss<br><b>Sicherheitsaspekte</b><br>- Vermeiden hoher Belastungsimpulse (Finger!)<br>- Gruppengrösse (Kletterhallen) |
| <b>Beschrieb</b><br>- Einführung zum Klettern V<br>- Einführung Training sowie erweiterte Bewegungsschulung und Fertigkeitentwicklung   | - Keine Berechtigung zum selbständigen Klettern!  | <b>Hinweise</b><br>- Freude und Begeisterung fördern<br>- Erfolgserlebnisse schaffen<br>- ausgeprägtes Leistungsdenken<br>- 1. Goldenes Lernalter (Koordination&Technik)   |
| <b>Ziele</b><br>- Klettern & Sichern Toprope/ Vorstieg mit Kontrolle/ Betreuung<br>- komplexe Konditions-, Technik- und Bewegungsschulung<br>- Standardbewegung (Niveau hoch)<br>- mental-taktische Kompetenz und emotionale Substanz |   |  |

| DL | Bereich - WAS                       | Grobziel - WARUM / Thema - WAS GENAU  | Beschrieb - WIE   |
|----|-------------------------------------|---|---|
| 1  | Sicherheit                          | <b>ZIEL</b> Knoten, Gurt, Karabiner, Partnercheck   | Einführung, Broschüre "Sicher Klettern"   |
|    | Klettern Top-Rope                   | <b>ZIEL</b> Knoten, Sichern, Seilhandhabung, Kommunik.  | Klettern im Top-Rope (mit Hintersicherung)  |
|    | Persönlichkeit                      | <b>ZIEL</b> Angstabbau, Vertrauen gewinnen, Teamarbeit  | Einander helfen bei Knoten, Sichern, Seilhandhabung   |
| 2  | Sicherheit                          | <b>ZIEL</b> Festigen der sicherheitsrelevanten Aspekte  | Repetition L1   |
|    | Klettern Technik                    | <b>FOKUS</b> Bewegten in der Vertikalen 1 (Erwerben)<br><b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung       | Unterschiedliches Gelände<br>Gegensätze erfahren, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben |
|    | Persönlichkeit                      | <b>ZIEL</b> Angstabbau, Unterstützung als sozialer Aspekt   | Kooperation   |
| 3  | Sicherheit                          | <b>ZIEL</b> Festigen der sicherheitsrelevanten Aspekte  | Repetition L2   |
|    | Klettern Technik                    | <b>FOKUS</b> Bewegten in der Vertikalen 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung gestalten, Bewegungs-wahrnehmung               | Unterschiedliches Gelände<br>Gegensätze erfahren, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben |
|    | Mental                              | <b>ZIEL</b> Bewegungsbeobachtung/ Konzentration   | Beobachten, Merken, Nachklettern  |
| 4  | Allgemein                           |   | Repetition L3   |
|    | Klettern Technik                    | <b>FOKUS</b> Stehen/ Treten 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung                   | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Mental                              | <b>ZIEL</b> Bewegungsvorstellung/ -umsetzung  | Nachahmen   |
| 5  | Allgemein                           |   | Repetition L4   |
|    | Klettern Technik                    | <b>FOKUS</b> Stehen/ Treten 3 (Gestalten)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire gestalten, Bewegungswahrnehmung             | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Mental                              | <b>ZIEL</b> Bewegungsvorstellung/ -wahrnehmung  | Beschreiben/ zeichnen von Griffen/ Bewegungen   |
| 6  | Allgemein                           |   | Repetition L5   |
|    | Klettern Technik                    | <b>FOKUS</b> Greifen/ Griffe 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung                  | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Mental                              | <b>ZIEL</b> Umgang mit Emotionen, Vorbereitung Wettkampf  | Spielerische Wettkampfformen  |
| 7  | Allgemein                           |   | Repetition L6   |
|    | Klettern Technik                    | <b>FOKUS</b> Greifen/ Griffe 3 (Gestalten)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire gestalten, Bewegungswahrnehmung            | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Mental                              | <b>ZIEL</b> Visualisieren/ Bew.beobachtung/ Konzentration   | Beobachten, Merken, Nachklettern  |
| 8  | Allgemein                           |   | Repetition L7   |
|    | Klettern Technik                    | <b>FOKUS</b> Körper bewegen und positionieren 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Mental                              | <b>ZIEL</b> Bewegungsvorstellung/ -wahrnehmung  | Routenanalyse, Bewegung planen/ ausführen   |
| 9  | Allgemein                           |   | Repetition L8   |
|    | Klettern Technik                    | <b>FOKUS</b> Körper bewegen und positionieren 3 (Gestalten)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage gestalten, Bewegungs-wahrnehmung        | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Mental                              | <b>ZIEL</b> Visualisieren/ Antizipieren   | Routenanalyse, Bewegung erkennen/ vorwegnehmen  |
| 10 | Allgemein                           |   | Repetition L9   |
|    | Klettern Technik<br>Physis/ Motorik | <b>ZIEL</b> Schlussklettern   | kleiner, kinder- und jugendgerechter Wettkampf  |
|    | Persönlichkeit                      | <b>ZIEL</b> Mitwirken und Mitgestalten in einer Gruppe, Fairness, Erlebnis, Team, Emotionen   | kleiner, kinder- und jugendgerechter Wettkampf  |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>FERTIGKEITS-NACHWEIS</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Korrektes Verhalten Boulderwand und Kletterwand (Sicherheit, Kommunikation, Partnercheck)</li> <li>- Korrekte Kletter- und Sicherungsknoten, Gurt, Seilhandhabung TR&amp;V</li> <li>- Bewegen und Klettern der Boulderwand (mind. 5 Übungsformen aus Bereich "Bewegen in der Vertikalen")</li> <li>- Fusstechnik und -präzision (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Stehen/ Treten")</li> <li>- Greiftechnik und -präzision (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Greifen/ Griff")</li> <li>- Bewegungsvielfalt (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Körper bewegen und positionieren")</li> <li>- Mental (je 1-2 Übungsform aus Bereich "Bewegungsbeobachtung/ Konzentration", "Bewegungsvorstellung/ -umsetzung", "Bewegungsvorstellung/ -wahrnehmung", "Umgang mit Emotionen/ Vorbereitung Wettkampf", "Visualisieren/ Bew.beobachtung/ Konzentration", "Visualisieren/ Antizipieren")</li> <li>- 90% Anwesenheit (Präsenzpflicht)</li> </ul> |
|-----------------------------|---|