

Arbeitspass

Modul «Wecke den Champion in Dir»

Arbeitsschritte	angefangen	abgeschlossen
Trainingsplan erstellt und ausgedruckt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsauftrag: «Mentale Stärke ausserhalb des Sports» bearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Modul «Hör auf Dich»

Arbeitsschritte	angefangen	abgeschlossen
Wettkampfprofil: «Emotionen, Ziele und Motivation» bearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deine Ziele für die nächsten 30 Tage definiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsauftrag: «Sich ein Bild machen».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Modul «Physisch und mental fit»

Arbeitsschritte	angefangen	abgeschlossen
Wettkampfprofil: «Stress und Erholung» bearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsauftrag: «Umgang mit Ängsten und Nervosität» bearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsauftrag: «Klassenpräsentation» bearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsauftrag: «Gruppendiskussion» bearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Modul «Mein Team und ich»

Arbeitsschritte	angefangen	abgeschlossen
Wettkampfprofil: «Teamgeist» bearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsauftrag: «Gleichgewicht der Ziele und Bedürfnisse» bearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsauftrag: «Seildreieck» bearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsauftrag: «Turmbau» bearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Modul «Fairer Kampf»

Arbeitsschritte	angefangen	abgeschlossen
Wettkampfprofil: «Fairplay und Kampfgeist»		
Arbeitsauftrag: «Wut und Ärger» bearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsauftrag: «Konflikte lösen» bearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>