

Die 3 Phasen oder 7 Schritte des Technikleitbild nach DBU

Mentale Routine



Spion

Analyse

Schritt 1 Situationsanalyse
Machbarkeitsstudie (Auschiesbar oder nicht)
Sammeln von Möglichkeiten
Visualisierung von Laufwegen, Ablagen,...

General

Entscheidung

Schritt 2 Entscheidung für:

- Taktik
- Reihenfolge
- Stoßtechnik
- Tempo

Visualisierung der Auswahl

1. Linie Spielkugel auf den nächsten Ball
2. Linie Ball ins Loch (oder Lauflinie beim Safe)
3. Linie Spielkugel auf Objektball

Körperliche Routine

Soldat

Ausführung

Schritt 3 Stand einnehmen von hinten her auf der Ziellinie annähern

Schritt 4 Schwingen und Kontrollieren Bei Störung abrechen und zurück zu Phase 3

Schritt 5 POINT OF NO RETURN Herstellen der geistigen Stille
Augen vorne auf Treffpunkt am Ball
STOß

Schritt 6 Spannung halten mindestens so lange bis Weiße den Objektball trifft

Schritt 7 Weg vom Tisch Entspannung und zurück zu Phase 1

