

## Probe-Training

### Inhalte:

- Aufwärmen, Koordination und motorische Fähigkeiten
- Grundlagen der Schläge
- Biomechanische Grundlagen
- Intensität und Variationen
- spezifische Bewegungen
- Entscheidungen treffen
- Emotionale Kontrolle und Umgehen mit Druck im Wettkamp
- Besondere Situationen im Wettkamp