

## beach-volleyball.de: Abwasch

beach-volleyball.de



Ruhephase vor dem nächsten Spiel

### Spielvorbereitung mit der ABWASCH Methode

Zur Vorbereitung auf ein Spiel haben die meisten Sportler viele Rituale. Die Rituale helfen in einen gewohnten, routinierten Ablauf zu kommen und sich auf das Spiel zu konzentrieren. Die Rituale gibt es in vielen Facetten:

- das motivierende Lied noch einmal hören,
- die Tasche, Trinkflasche immer an die gleiche Stelle stellen,
- noch einmal den Plan für das Match im Kopf durchgehen,
- sich einige Sekunden mit dem Kopf unter dem Handtuch konzentrieren.

Diese und andere Rituale nutzen wir selber vor dem Spiel oder haben diese immer wieder als Zuschauer bei Spielern beobachtet.

Um mental stark und mit einer guten Präsenz auf den Platz und in das Spiel zu kommen, empfehle ich kein Spiel zu beginnen ohne den **ABWASCH** erledigt zu haben. **ABWASCH?** Richtig, vor dem Spiel muss der erledigt sein. Und das geht so:

#### A = Atmen

Gönn Dir mindestens 9 tiefe Atemzüge. Bewusstes Ein- und Ausatmen. Atme bewusst in einen imaginären Punkt knapp unterhalb des Bauchnabels oder in eine Körperstelle, die akut zwickt und zwackt.

#### B = Boden

Nimm Kontakt zum Boden auf, spüre Deine Füße im Sand. Wie stehst du? Haben deine Füße von den Zehen bis zur Ferse Bodenkontakt? Jede Stelle am Fuß soll einmal im Kontakt zum Boden kommen. Stelle ich dann so, dass du „gut“ auf dem Boden stehst. Dazu werde locker in den Knien.

#### W = Wirbelsäule

Aus der Position **B** richte deine Wirbelsäule auf. Du streckst die Knie und richtest jeden Wirbel, vom Steiß beginnend, einzeln auf. D.h. du bringst dich in eine Streckung nach oben. Du wirst dabei wachsen. Mit dem letzten Halswirbel lasse den Kopf noch in den Himmel wachsen, als ob du von einem Faden nach oben gezogen würdest. Der Blick bleibt dabei geradeaus.

#### A = Ausdehnung

Ausgangspunkt ist wieder die Körperhaltung von **W**. Spüre deine Körpergrenze und stelle dir vor, wie du diese weiter nach Außen dehnt. Dazu kann eine einfache Vorstellung hilfreich sein: Bilde mit deinen Händen bzw. Armen einen fast geschlossenen Kreis vor deinem Körper. Diesen Raum füllst du nun mit deiner Energie und dem Bewusstsein, dass es dein Raum ist und Niemand dort eindringen kann. Dort ist deine Grenze.

#### S = Stimme und Siegeswille

Es ist an der Zeit nach dem Körper auch die eigene Stimme zu aktivieren. Angemessen deiner Person und deiner Umgebung kannst du sprechen, singen oder Gromolo sprechen. Dabei formuliere deinen Siegeswillen klar und deutlich. „*Ich will dieses Spiel gewinnen!*“

#### C = Concentration

Konzentriere dich. Sammele deine Gedanken und richte sie auf das Spiel. Was ist der Plan? Wer sind die Gegner? Wann geht es los? ...

#### H = Helden

Wer hat keine Helden? Helden können andere Sportler, Trainer, Freunde oder auch Nicht-Menschen sein, z.B. Bäume, Tiere (Kämpfen wie ein Bär, ...), Figuren aus Büchern (Winnetou), .... Lade dir deine(n) eigenen Helden ein. Nimm kurz Kontakt zu ihnen auf, indem du dir vorstellst, sie seien jetzt bei dir. Sie werden dich bei dem kommenden Spiel begleiten und unterstützen.

Dann geht es los ins Spiel. Viel Erfolg. Du wirst merken, dass du mit einer größeren Präsenz, Ruhe und Konzentration in das Spiel gehst. Schon beim ersten Ball stehst du anders als zuvor auf dem Platz.

### Tipps zum Tipp:

1. Um den **ABWASCH** erfolgreich im Wettkampf einzusetzen, kann ich empfehlen, ihn auch zu üben. Übe z.B. vor dem Training oder vor einem anderen alltäglichen Tun (Zähneputzen, Geschirrspülen, ...). Anfangs ist es etwas ungewohnt und braucht seine Zeit. Nach einer Weile geht es immer schneller und einfacher. Der Effekt bleibt gleich oder wird stärker.
2. Übt eine Form, die an öffentlichen Plätzen auch möglich ist. Es ist überraschend, wie wenig Aufmerksamkeit man erregt, wenn man zwei Minuten still auf der Stelle steht und kleine Bewegungen macht. Dann kannst du überall deinen **ABWASCH** erledigen.
3. Man kann vor allen möglichen Dingen **ABWASCH**en. Immer wenn ihr vor einem Ereignis nervös werdet, kann es helfen. Ob bei schwierigen Gesprächen mit dem Chef, vor einem Referat oder einer Prüfung. Ob du vor einer Gruppe stehst oder neu in eine Gruppe gehst.

## Informationen zu Bernhard Wagner

Seit 15 Jahren beschäftigt sich Bernhard Wagner mit dem Coaching von Menschen und Teams. Dabei liegt sein Schwerpunkt auf der Zusammenarbeit mit Sportlern und Managern. Diese Erfahrungen, seine lange Arbeit als Führungskraft in verschiedenen Unternehmen und seine Tätigkeit als Volleyballtrainer (B-Lizenz) fließen in seine Arbeit als Coach und Berater zusammen.

Seit 2001 arbeitet Bernhard Wagner mit Beach-Volleyballer(inne)n zusammen. Seit 2011 unterstützt Bernhard Wagner die Academy-Beacher mit seinem Wissen bei den Kursen der Beach-Academy.

**Trainerprofil bei der Beach-Academy:** [Bernhard Wagner](#)

**Homepage:** [www.b-wagner.de](http://www.b-wagner.de)

**Facebook:** [facebook/Bernhard.Wagner.coaching.und.beratung](https://www.facebook.com/Bernhard.Wagner.coaching.und.beratung)