Arbeitsblatt zum Lernvideo

Was ist „Mental Practice“?
Erkläre den Begriff in Deinen eigenen Worten.

Partnerarbeit:

Gebt den drei Übungen aus dem Video sinnvolle Namen.

- 1.
- 2.
- 3.

Partnerarbeit:

Überlege Dir wie Du „Mental Practice“-Übungen sinnvoll in deinen Überhythmus integrieren kannst.