

Hier wird nur die vereinfachte und schnelle Form der Nullstellung abgehandelt:

Körperliche Nullstellung:

- Bequem, Locker, Entspannt
- Alle Vorbereitungen sind abgeschlossen

Wie feststellen:

- Pendelarm muss locker sein
 - Das Bein für den 1. Schritt muss locker sein
-

Geistige Nullstellung:

Vorher:

- Allerlei Gedanken
- Stress
- Nervosität
- Anspannung
- Freude

Während

- Absolute Leere im Kopf

Nachher:

- Zielpunkt treffen
 - Linie spielen
-

Die Nullstellung kann hervorragend geübt werden, wenn

- man ***bewusst*** durchatmet (locker und ruhig / Schultern hierbei mit hochnehmen)
- man seinen ***Spot anvisiert*** (oder evtl. einen anderen Punkt)
- man ***nicht länger*** als ***2 - 3 Sekunden steht***

Hinweis:

Auch wenn man von den Gegnern oder eventuell auch von der eigenen Mannschaft zum schnelleren Spielen aufgefordert wird, sollte man sich nicht beirren lassen, und alles in **RUHE** durchführen.