

# Optimale Präsentation auf einem Wettkampf

Von Berend Breitenstein

Die vergangenen Wochen und Monate hatten Sie immer das Ziel Ihres nächsten Wettkampfes vor Augen. Um sich am Tag X optimal zu präsentieren haben Sie so hart trainiert, wie Sie nur konnten und hielten eisern Diät. Ihre Trainingsintensität war so hoch, dass sich einige Studiokollegen bereits besorgt fragten, wie lange das wohl noch gut gehen wird, bzw. wie lange Ihr Körper diese Strapazen noch aushalten könnte. Aber Sie wußten es besser. Sie fühlten, dass Sie mit jedem intensiven Satz und mit jeder schmerzhaften Wiederholung Ihrem Ziel näher kamen, nämlich in Bestform auf der Bühne zu stehen. Keine Kompromisse – nur Sie und das Eisen! Sie waren der Boss, der Körper ist Ihnen gefolgt. Wenn Ihre Muskeln während eines sehr harten Satzes nein sagten, antworteten Sie mit ja und gingen den ganzen Weg bis zur letztmöglichen Wiederholung. Wenn andere sich am Tisch mit Kuchen und Eiscreme vollstopften, lehnten Sie dankend ab und packten Ihre Reiswaffeln oder einen Proteinriegel aus. Schließlich wollten Sie so gut wie noch nie bei diesem Wettkampf aussehen. Falls es Ihre erste Meisterschaftsteilnahme ist, streben Sie danach, Ihre persönliche Bestform zu erreichen. Als erfahrener Wettkämpfer war Ihre Zielsetzung so, dass Sie den Juroren für den bevorstehenden Wettkampf eine erneute Formsteigerung präsentieren können. Und Sie haben es geschafft! All die Entbehrungen, der Schmerz im Training und die Disziplin in der Ernährung zeigen die gewünschten Ergebnisse. Als Sie am morgen aufgestanden sind, zeigt Ihnen der Spiegel das, was Sie gerne sehen möchten: Massive, volle Muskeln; exzellente Symetrie; minimierter Körperfettgehalt und ein dichtes Venennetz, welches sich deutlich sichtbar über Ihren Körper zieht. Wow, es ist fast so, als könnten Sie es selber kaum glauben, dass Sie, bzw. das es Ihr Körper ist, den Sie da im Spiegel sehen. Kurz gesagt, Sie sind soweit. Der Wettkampf kann beginnen. Sie fühlen sich aufgrund Ihrer erreichten Form optimistisch und zuversichtlich und können es kaum erwarten, bis Ihr Name aufgerufen wird und Sie die Bühne betreten werden. Der grosse Tag ist gekommen, it's Showtime! Aber bis zum Beginn der Vorentscheidung ist noch etwas Zeit...





Dieser Artikel beschreibt die Maßnahmen und Verhaltensregeln am Tage des Wettkampfes, welche Sie auf der Bühne in Ihrem besten Licht erscheinen lassen und mit denen Sie sowohl die Jury, als auch das Publikum, für sich begeistern werden. Eine außergewöhnlich gute Form zu erreichen ist die eine Seite der Wettkampfvorbereitung, die optimale Präsentation derselben beim Wettkampf die andere. Wenn Sie beides optimieren, können Sie sicher sein, einen für Sie erfüllenden Auftritt zu erleben, sich gut zu plazieren und wenn der letzte Vorhang gefallen ist, eventuell sogar als Sieger den Heimweg anzutreten!

## Die Stunden vor Wettkampfbeginn

Ihre persönliche Bestform haben Sie erreicht. Jetzt heißt es, klug und strategisch vorzugehen, um in den letzten Stunden bevor die erste Wertungsrunde beginnt, keine Fehler mehr zu machen, die sich negativ auf Ihre Form auswirken könnten. Ich empfehle Ihnen, den Tag mit einem leichten, kohlenhydratreichen Frühstück zu beginnen. Haferflocken und Obst, eventuell auch ein paar Trockenfrüchte, sind hierfür eine gute Wahl. Halten Sie die Flüssigkeitsaufnahme sehr niedrig, eine oder zwei Tassen schwarzer Kaffee sollten genug sein, sehen Sie diesbezüglich bitte auch den Artikel „Die letzte Woche vor einem Wettkampf“ in dieser Ausgabe Ihres BMS- Magazins.

### 1. Ganz wichtig: eine tiefe Bräune!

Sie hatten in den letzten beiden Tagen, bzw. eventuell auch nur am Vortag des Wettkampfes, bereits die eine oder andere Schicht Bräunungsmittel auf Ihren Körper auftragen lassen. Im Laufe des Morgens sollten Sie dann noch einmal eine Schicht Bräunungsmittel einreiben zum Beispiel „Dream Tan“ oder „Pro Tan“. Die Lichter auf der Bühne sind sehr hell und wenn Sie nicht wirklich tiefbraun sind, dann wird Ihre hart erarbeitete Muskeldefinition für die Jury und das Publikum nicht optimal sichtbar sein. Am besten Sie probieren einige Bräunungsmittel bereits im Vorfeld des Wettkampfes einmal an sich aus, denn jeder Hauttyp reagiert unterschiedlich, bzw. nimmt die Bräune des entsprechenden Mittels anders an. Es kann einige Zeit dauern, bis Sie die für Sie richtige Bräunungscreme oder Lotion gefunden haben. Aber lassen Sie sich hier Zeit und haben Sie Geduld. Es lohnt sich wirklich, beim Thema Bräune keine Kompromisse zu machen, denn eine tiefe, schöne und gleichmäßig aufgetragene Bräune ist für den Erfolg im Wettkampf äußerst wichtig. Um das Bräunungsmittel gleichmäßig und ohne Streifen aufzutragen, empfiehlt es sich, die Farbe immer mit dem Verlauf der Linien der Muskelfasern einzureiben. Also zum Beispiel von den Schultern hinunter zu den Armen usw... Im Idealfall haben Sie aber jemanden an Ihrer Seite, der bereits Erfahrungen im Auftragen von Bräune hat und Ihnen so mit helfenden Händen zur Seite stehen kann. Selbstverständlich sollten Sie nach dem Auftragen nicht duschen, damit die Bräune bestmöglich einziehen kann und nicht gleich wieder abgewaschen wird. Nehmen Sie die Tube, den Tiegel oder die Sprühflasche mit Ihrem Bräunungsmittel in jedem Fall mit zum Wettkampf, damit Sie bei Bedarf eventuell noch einmal die Möglichkeit haben, eine zusätzliche Schicht Bräune kurz vor Ihrem Auftritt aufzutragen.





## 2. Diese Sachen sollten Sie unbedingt zum Wettkampf mitnehmen!

Um für Ihren Auftritt bestmöglich vorbereitet zu sein, sollten Sie einige Dinge unbedingt mitnehmen. Wenn Sie Ihre Trainingstasche packen und diese mit zum Wettkampf nehmen, dann empfehle ich Ihnen, folgende Utensilien nicht zu vergessen:

### • Bräunungsmittel

Tragen Sie bei Bedarf vor Ihrem Auftritt noch eine Schicht Bräunungsmittel auf die Haut auf. Bei der Wahl des Mittels empfiehlt es sich unbedingt darauf zu achten, dass dieses wasserfest ist. Die Scheinwerfer auf der Bühne sind sehr heiß und Sie werden während des Posings ganz schön ins Schwitzen kommen. Aufgrund der Hitze verlaufen nicht wasserfeste Bräunungsmittel und fließen an Ihrem Körper herunter. Das wirkt dann natürlich alles andere als ästhetisch und eine derartige Situation wirkt sich mit Sicherheit sehr negativ auf Ihren Gesamteindruck aus und kostet Sie in jedem Fall den einen oder anderen Bewertungspunkt durch die Jury.

### • Posing – Öl

Es empfiehlt sich, dass Sie eine Schicht Öl auftragen, bevor Sie die Bühne betreten. Achten Sie aber bitte unbedingt darauf, dass Sie nicht zuviel Öl verwenden. Wenn Ihr Körper vor Öl trieft, erscheint Ihre Haut speckig und Ihre Definition verwischt. Darum sollten Sie beim Gebrauch von Öl eher sparsam sein und nur soviel davon einreiben, dass Ihre Haut einen dezenten Schimmer erhält.



### • Zwei Posingshosen

Nehmen Sie unbedingt zwei Posingshosen mit zum Wettkampf! Es kann immer mal passieren, dass die Hose, welche Sie am Morgen während der Vorentscheidung tragen, durch Bräunungsmittel und/oder Schweißsekretion verschmutzt und damit für Ihren Auftritt am Abend unbrauchbar geworden ist. Bezüglich der Auswahl Ihrer Posingshose sollten Sie sehr sorgfältig vorgehen. Bitte bedenken Sie, dass der Posingslip das einzige Kleidungsstück ist, mit welchem Sie die Bühne betreten. Es sollte mit Bedacht vorgegangen werden, um der Jury und dem Publikum das beste Bild bezüglich der Auswahl der Posingshose zu bieten.

Hinsichtlich der Farbwahl sollten Sie sich für einen Ton entscheiden, der bestmöglich zu Ihrem Hauttyp passt. Ich persönlich bevorzuge ein dunkles rot oder dunkelgrün. Aber da sind die Geschmäcker ja verschieden und beim heutigen Angebot an Posingslips auf dem Markt ist sicher für jeden etwas dabei. Der Schnitt der Posingshose ist außerordentlich wichtig. Wenn Sie eher kürzere Beine haben, wählen Sie besser eine Hose die hoch geschnitten ist, das heißt, deren Bund weiter oben in Richtung Beckenknochen sitzt. So wirken kürzere Beine optisch länger. Die Bundbreite der Hosen variiert ebenfalls von Modell zu Modell. Es gibt sehr schmale Bunde oder auch etwas breitere. Am besten, Sie probieren verschiedene Modelle aus und entscheiden sich dann für dasjenige, welches am besten zu Ihren Körperformen passt.



### • *Handtuch / Kamm / Haarfestiger / Deodorant / Atemfrischer*

Dieses sind alles Utensilien, welche für Ihren Auftritt wichtig werden können. Das Handtuch ist beispielsweise hilfreich, wenn die erste Bewertungsrunde vorbei ist und Sie eventuell hinter der Bühne den Schweiß von Ihrer Haut wischen, bzw. tupfen möchten. Kamm und Haarfestiger oder Haargel sind wichtig für den einwandfreien Sitz Ihrer Frisur. Es empfiehlt sich, dass Sie ca. sieben Tage vor dem grossen Tag noch einmal zum Friseur gehen und sich frisch frisieren lassen. Ein sauberer Haarschnitt, der zu Ihrem Typ passt, ist ein wichtiger Bestandteil für Ihre optimale Präsentation auf der Bühne. Auch bemerken viele Athleten während der Diät, dass sie einen schlechten Geschmack und unangenehmen Atem bekommen. Um Mundgeruch zu vermeiden, sollten Sie daher zum Beispiel kleine Bonbons oder Lutschpastillen einpacken. Auf der Bühne sprechen Ihre Muskeln zwar für sich, aber man kommt hinter der Bühne doch häufiger ins Gespräch mit anderen Athleten, Betreuern oder Funktionären. In solchen Situationen ist ein sauberer, frischer Atem sehr wichtig für ein gutes persönliches Image. Kaugummi sollte für diesen Zweck lieber nicht eingesetzt werden, da das Kauen desselbigen bei Ihrem Gesprächspartner oder dem Publikum in der Halle leicht zu einem schlechten Eindruck führen kann.

### • *Flüssigkeit / Snacks*

Bei Beginn der Vorentscheidung sind Sie aufgrund der eingeschränkten Flüssigkeitsaufnahme richtig trocken. Ihre Muskeln sind hart und prall, das Wasser zwischen Haut und Muskulatur ist verschwunden. Sie befinden sich mit Sicherheit in einem Flüssigkeitsdefizit. Um so wichtiger ist es, dass Sie eine oder zwei Flaschen Wasser in Ihre Tasche legen. Heutzutage ist es bei gut organisierten Wettkämpfen grundsätzlich so, dass hinter der Bühne immer Wasser für die Athleten bereitsteht um Kreislaufproblemen oder Muskelkrämpfen vorzubeugen. Für viele Athleten hat es sich auch als sehr hilfreich erwiesen, Kohlenhydratdrinks mitzunehmen und diese dann schluckweise kurz vor dem Auftritt zu trinken. Hier gibt es sehr gute Fertigdrinks, zum Beispiel in Plastikflaschen auf dem Markt, welche Ihren Körper mit schnell verwertbaren Kohlenhydraten, bzw. mit einem raschen Energieschub vor dem Auftritt versorgen.

Fruchtsäfte, wie zum Beispiel Bananen- oder roter Traubensaft versorgen den Körper schnell mit konzentrierter Energie. Generell ist es eine gute Strategie, ca. eine Stunde vor dem Beginn des Wettkampfes damit zu beginnen, Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index aufzunehmen, also solchen, die schnell ins Blut gehen. Dadurch versorgen Sie Ihren Körper mit Energie und die Kohlenhydrate tragen dazu bei, dass Sie einen besseren Pump bekommen, die Muskeln so richtig mit Blut gefüllt werden können und Sie dann voll, prall und hart auf die Bühne treten. Bezüglich dieses Snacks in letzter Minute sind die Geschmäcker verschieden. Manche Teilnehmer entscheiden sich für Reiswaffeln mit Honig, andere für Schokolade, Schokoriegel oder Kekse, wieder andere für Bananen und Konfitüre oder eine Mischung von allem zusammen. Achten Sie aber bitte darauf, dass Sie es mit dem Verzehr von Kohlenhydraten vor Ihrem Auftritt nicht übertreiben. Schließlich ist Ihr Körper in den letzten Wochen, bzw. Monaten an eine strikte, kohlenhydratarme Diät gewöhnt und da kann übermäßig viel Zucker nicht nur zu einer Irritation im Blutzuckerspiegel und so zu einem Leistungsverlust führen, sondern es könnte auch sein, dass Sie Probleme im Magen-Darmtrakt bekommen und Ihre Mittelpartie sich aufbläht, bzw. Sie Ihre Bauchmuskulatur auf der Bühne nicht mehr optimal anspannen können. Das muss natürlich unbedingt vermieden werden! Darum heißt es bei der Aufnahme von Flüssigkeit und Kohlenhydraten vor dem Auftritt Mäßigkeit zu bewahren.





### 3. Betreuung hinter der Bühne und Beginn des Aufpumpens

Eine helfende Hand im Backstage-Bereich ist Gold wert. Daher sieht das Wettkampfbegleitende für die Meisterschaften der WNBf ([www.wnbf.net](http://www.wnbf.net)) und der GNBf e.V. ([www.gnbf.de](http://www.gnbf.de)) auch vor, dass jeder Athlet einen Betreuer mit hinter die Bühne bringen darf. Die Aufgaben des Betreuers sind vielfältig und in den letzten Momenten vor Wettkampfbeginn äußerst wichtig. Ein guter Coach trägt nicht nur noch eine eventuell benötigte Schicht Bräunungsmittel und Öl auf die Haut auf, sondern ist auch behilflich beim Aufpumpen und leistet psychologische Hilfestellung, bzw. kann Ihnen durch eine geschickte Wortwahl auch noch einmal den richtigen psychologischen Kick geben und Sie in „Kampfbereitschaft“ versetzen, bevor Sie die Bühne betreten.



Der Zeitpunkt, an dem mit dem Aufpumpen begonnen wird, variiert von Athlet zu Athlet. Einige Teilnehmer beginnen schon ca. 1 Stunde mit leichten Übungen, um die Muskeln mit Blut zu füllen, andere warten bis 5 Minuten vor Wettkampfbeginn, bevor Sie ein paar Curls oder Liegestütze machen, um sich aufzupumpen und volle und pralle Muskulatur zu präsentieren.

In diesem Zusammenhang kann ich mich noch sehr gut an meine Teilnahme am WNBf Pro Mr. Universe 2004 vom letzten Jahr erinnern (sehen Sie bitte auch [www.berend-breitenstein.de](http://www.berend-breitenstein.de)). Bis zum Wettkampfbeginn waren es nur noch ein paar Minuten und von den 13 Teilnehmern in meiner Klasse hatte nur eine Handvoll damit begonnen, sich aufzupumpen. Die anderen Athleten blieben seelenruhig und angekleidet. Erst als der Ruf des Organisations „Middleweight men on stage in 5 Minutes“ durch den Backstage Bereich schallte, zogen sie Ihre Kleidung aus, machten einige Übungen und waren bereit für den Wettkampf. Das außergewöhnlichste, was ich diesbezüglich erlebte, ereignete sich während des Wettkampfes zum WNBf Mr. Pro International 2003. Die Abendveranstaltung war in vollem Gange und die Wertung der Männer- Mittelgewichtsklasse stand unmittelbar bevor. Vermutlich alle Teilnehmer standen in einer Reihe hinter der Bühne und warteten auf den gemeinsamen Auftritt. Da kam plötzlich ein Athlet in den Backstage Bereich gerannt, schrie „Sorry, I am a little bit late“, zog seine Klamotten aus, reihte sich ohne jegliche weitere Vorbereitung in die Reihe der Starter ein, marschierte sekundengenau mit den anderen Teilnehmern auf die Bühne und gewann den Wettkampf! Dieses Beispiel ist sicher nicht zur Nachahmung empfohlen. Sie müssen für sich selbst herausfinden, wann Sie mit dem Aufpumpen am besten beginnen, damit Ihre Muskeln dann voll und prall sind, sobald Sie die Bühne betreten.



## Bühnenpräsentation

### 1. Die Vorwahl

Endlich ist es soweit. Der große Augenblick, für den Sie solange hart trainiert und diszipliniert gegessen haben, ist gekommen! Als erste Wertungsrunde steht das Vergleichs- und Pflichtposing an. Dafür werden Sie zunächst die vier Grundstellungen des Körpers (Front, Seite, Hinten) und anschließend zusammen mit den anderen Teilnehmern die von der Jury aufgerufenen Pflichtposen einnehmen, damit sich die Juroren ein Bild von Ihrem Leistungsstand und dem Ihrer Konkurrenten machen können. In der Vorrunde, welche in der Regel am Morgen des Wettkampftages stattfindet, fällt bereits die tendenzielle Entscheidung über die Platzierung im Wettkampf. Daher ist es äußerst wichtig, dass Sie nicht nur in der Präsentation der Grundstellungen und der einzelnen Posen absolut sicher sind und sich von Ihrer besten Seite zeigen können, sondern dass Sie auch Zuversicht und Kampfesbereitschaft ausstrahlen. Blicken Sie voller Optimismus in das Publikum, ab und an auch zu den Juroren und lächeln Sie locker und ungezwungen. Schließlich sind Sie in Ihrer bis dato persönlichen Bestform und da haben Sie doch allen Grund zur Freude!

Sehr wichtig ist auch, dass Sie darauf achten, den Körper ständig unter Spannung zu halten. Besonders die Bauchmuskeln müssen Sie immer angespannt halten, auch wenn Sie gerade nicht im Vergleich stehen sondern eher im Hintergrund. Die Jury hält immer ein Auge auf Sie! Ein Verlust der Muskelspannung oder Nachlässigkeit in der Konzentration kostet Sie mit Sicherheit den einen oder anderen Platz in der Bewertung. Nicht umsonst haben Sie in Ihrer Wettkampfvorbereitung viele Stunden das Posing der Grundstellung, der Pflichtposen und natürlich Ihrer freien Kür geübt. Dieses ausführliche Üben des Posings macht sich auf der Bühne nun tausendmal bezahlt. Sie stehen da und spannen die Muskeln kontinuierlich an. Was so leicht aussieht, ist in Wirklichkeit Knochenarbeit, deren Intensität sich nur durch den Schweiß, welcher Ihnen vom Gesicht und Körper rinnt, erahnen läßt.

### 2. Die Abendveranstaltung

Bei größeren Wettkämpfen mit zahlreichen Teilnehmern ist es häufig so, dass aus zeitlichen Gründen für eine gelungene Abendveranstaltung die Zahl derjenigen Athleten, die am Abend ihre Kür präsentieren dürfen, begrenzt ist. Bei der WNBFF World Championships ist es zum Beispiel so, dass nur die besten acht Athleten am Abend ihr freies Posing zeigen dürfen. Wie dem auch sei – in jedem Fall werden noch einmal alle Teilnehmer auf der Bühne kurz vorgestellt, bevor die besten acht ihre Posingküren präsentieren. Das heißt also für jeden Athleten, dass er sich noch einmal dem Publikum am Abend zeigen darf.





Die Zeit zwischen der Vorwahl am Morgen und der Veranstaltung am Abend sollten Sie zur Ruhe und Entspannung nutzen. Am besten Sie relaxen im Hotelzimmer oder machen einen lockeren Spaziergang, um nach der kräftezehrenden Vorwahl geistig und körperlich neue Energie aufzuladen. In keinem Fall sollten Sie in diesen Stunden die Kontrolle über Ihre Ernährung verlieren. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie verlockend Süßigkeiten, Pizza und andere Leckereien sind, auf die Sie so lange verzichtet haben. Gegen das eine oder andere Stück Schokolade oder eine größere Portion Reis oder Nudeln ist auch nichts einzuwenden. Aber bitte Vorsicht! Übertreiben sollten Sie es hier nicht, denn Ihr Verdauungstrakt ist eine derartige Kost nicht mehr gewohnt und Sie müssen darauf achten, dass Sie am Abend Ihre gemeißelten Bauchmuskeln präsentieren können und sich wohl auf der Bühne fühlen. Nichts ist schlimmer, als Abends im Posing einen aufgeblähten Bauch zu haben und die Mittelpartie nicht mehr optimal präsentieren zu können.

Falls Sie zu denjenigen Athleten gehören, die sich morgens für das freie Posing am Abend qualifizieren konnten, dann ist es sehr wichtig, dass Sie sich durch eine auf Ihren Körpertyp und Ihr Temperament abgestimmte Posingkür in Ihrem besten Licht zeigen. Bei der WNBf/GNBf e.V. ist die Kür auf maximal 90 Sekunden Dauer beschränkt. Da das Thema der optimalen Posingkür so wichtig für Ihren Erfolg als Wettkämpfer ist, wird dieses in einem der nächsten Artikel des BMS-Magazins in aller Ausführlichkeit beschrieben. Ebenso wie für die optimale Präsentation der Grundstellungen und der Pflichtposen, ist es auch für eine begeisternde Posingkür am Abend von größter Wichtigkeit, dass Sie lange experimentieren und üben, wie Sie sich am besten in Szene setzen. Falls Sie über sichtbare Stärken in Ihrer Körperentwicklung verfügen, so ist es durchaus legitim, diese in Ihrer Kür zu betonen.

In jedem Fall sollten Sie aber während Ihres Posings jede Muskelgruppe präsentieren, um zu zeigen, dass Sie über die ausgewogene, harmonische Körperentwicklung verfügen, die einen Champion ausmacht. Die Übergänge zwischen den einzelnen Posen sollten fließend sein und dem Betrachter einen Eindruck von Eleganz vermitteln. Strahlen Sie Zuversicht und Selbstvertrauen aus, lächeln Sie und verkrampfen Sie nicht. Die Kunst des perfekten Posings besteht auch darin, sehr harte Muskelkontraktionen scheinbar spielerisch leicht aussehen zu lassen. Das soll natürlich nicht bedeuten, dass Sie sich nicht anstrengen. Zeigen Sie dem Publikum, dass Sie mit Leib und Seele, mit jeder Faser Ihres inneren, ganz in diesen Momenten Ihrer Darstellung eingebunden sind und kämpfen Sie mit vollem Einsatz.

Im abschließenden Posedown, also dem gemeinsamen freien Posing aller Finalteilnehmer, müssen Sie noch einmal alle Ihre Kräfte mobilisieren und volle Power zeigen. Suchen Sie den Vergleich mit denjenigen Athleten, die aus Ihrer Sicht in Ihrer Nähe plazierte sind. Kämpfen Sie so hart Sie können und gehen Sie keinem direktem Vergleich aus dem Weg zu denen Sie die anderen Athleten auffordern. Suchen und stellen Sie sich der Herausforderung des Posedowns mit Ihren Konkurrenten, die ebenso wie Sie an diesem Abend zu den Besten zählen.

Wenn dann die Würfel gefallen sind und die Plätze bekanntgegeben werden, tragen Sie die Entscheidung der Jury in jedem Fall mit Stil und Klasse. Das ist natürlich kein Problem, wenn Sie als Sieger den Wettkampf beenden oder Sie mit Ihrer erreichten Platzierung vollauf zufrieden sind. Aber selbst wenn Sie sich über die Endresultate ärgern sollten oder die eine oder andere Wertung nicht nachvollziehen können – bewahren Sie immer Haltung auf der Bühne und zollen Sie jedem Ihrer Mitstreiter Respekt. Alle haben für diesen Tag hart gearbeitet und verdient das Finale erreicht. Und eines ist wohl sicher – man sieht sich immer zweimal, soll heißen, der nächste Wettkampf kommt bestimmt! Hinterlassen Sie daher einen für die Jury, das Publikum und den anderen Athleten einen guten Eindruck denn das könnte durchaus wichtig für Ihre Bewertung bei der nächsten Show sein und den Anfang der einen oder anderen Freundschaft begründen.

