

## Spielform «Balance halten»

Video (<https://www.youtube.com/embed//ZIMB2MVG6ml>)

### Zeit

8–10 Minuten

### Material

–

### Aktion

Zwei Jugendliche stellen sich auf einem Bein ungefähr einen Meter entfernt einander gegenüber auf. Sie stecken die Arme aus und legen die Handflächen aneinander. Durch Stossen oder dem Druck der Hände Nachgeben versuchen beide, das Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen. Steht eine Person mit dem zweiten Bein auf dem Boden ab, -bekommt sie einen Strafpunkt.

Wer geht punktefrei aus dem Wettkampf hervor?

### Variationen

Es kann auch blind gegeneinander gekämpft werden.

Fusskampf: Anstatt mit den Handflächen mit je einem Fuss antreten.

*vgl. [mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) (2015). *Stressmanagement*. Magglingen: Bundesamt für Sport. Als PFD hier verfügbar ([http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2015/11/Stressmanagement\\_d.pdf](http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2015/11/Stressmanagement_d.pdf)) (2017).*

*Zweikampf. Magglingen: Bundesamt für Sport.  
Hier verfügbar (<http://www.mobilesport.ch/aktuell/schule-bewegt-geschicklichkeit-gleichgewicht-zweikampf>)*

## Lebenskompetenz fördern: Umgang mit Stress

### Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)

- Was hat bei der Übung bei euch Stress ausgelöst?
- Wie seid ihr mit dem Stress umgegangen?

## **Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)**

- Wie geht ihr mit dem Ungleichgewichtszustand zwischen den Anforderungen und den persönlichen Möglichkeiten (= Stress) um?

## **Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)**

- Mit welchen Strategien könnt ihr verhindern, dass sich Stress auf eure Leistung negativ auswirkt (z.B. Atemübungen)?
- Angenommen, fühlt ihr euch aus dem Gleichgewicht. Was kann euch helfen, wieder zur Ruhe zu kommen?

## **Schritt 4 – Begleiten (Anwendung)**

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen aufgrund der Übung mit Stress besser umgehen können. Sprich sie bei Gelegenheit nochmals darauf an.

## **Schritt 5 – Zurück zu Schritt 1**

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>