

Spielform «Unter Druck»

Video (<https://www.youtube.com/embed/fGP6EL37yVM>)

Zeit

8–10 Minuten

Material

2 Weichbodenmatten, 2 Springseile

Aktion

Eine grosse Weichbodenmatte wird an den Haltegriffen mit einem Springseil an der Sprossenwand befestigt. Eine zweite Weichbodenmatte wird von drei bis vier Mitspieler*innen fest dagegen gedrückt. Die glatten Seiten der Matten zeigen nach innen. Durch den Spalt zwängt sich jeweils ein*e Mitspieler*in hindurch. Diese Person bestimmt, wie stark die anderen Mitspieler*innen die Matten zusammendrücken dürfen.

vgl. DSBG Universität Basel. Stressmanagement im Sportunterricht. Trainingsmanual für Sportlehrkräfte an Berufsfachschulen. Hier verfügbar als PDF (https://ephect.unibas.ch/fileadmin/user_upload/broschuere/Trainingsmanual%20fuer%20Sportlehrkraefte%20klein.pdf)

Lebenskompetenz fördern: Umgang mit Stress

Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)

- Woran habt ihr gemerkt, dass euer Körper in dieser Situation gestresst ist?
- Hattet ihr den Mut, von den anderen Mitspielern weniger Gegendruck zu verlangen, wenn es euch zu viel wurde?

Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)

- Wie habt ihr bemerkt, dass eure Grenze erreicht ist?

Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)

- Was stresst euch in Schule, Beruf oder Alltag und wie geht ihr damit um?

- Angenommen, ihr fühlt euch in einer Situation unter Druck. Gibt es Personen, mit denen ihr diese Situation besprechen könnt?

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>