

## Spielform «Aggressiv und fair kämpfen»





## **Aktion**

**Miteinander:** 2 Spieler stehen Rücken an Rücken zueinander. Wer schafft es in der Folge, sich im Raum zu bewegen, ohne den Kontakt zu verlieren, sich gegenseitig auf den Rücken zu laden sowie sich zu setzen und wieder aufzustehen – alles ohne Hilfe der Arme?

**Gegeneinander:** Die gleichen 2 Spieler sitzen Rücken an Rücken auf dem Boden, die Arme eingehakt. Während 2 Minuten versucht jeder, den Gegner auf den Bauch zu drehen.

**Achtung:** Stoppsignal abmachen, um Schmerz zu signalisieren!

## **Lebenskompetenz fördern: Selbstwahrnehmung**

### **Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)**

- Was hat mehr Spass gemacht? Miteinander oder gegeneinander? Warum?
- Welche Abmachungen wurden zur Vermeidung von Schmerz oder gar Verletzungen getroffen?
- Wurden sie eingehalten?

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

- Wie ging es euch mit der Situation, den Gegner auf den Bauch drehen zu müssen?
- War das ein gutes Gefühl?
- Wie viel Wettkampfgeist und Aggression im positiven Sinne habt ihr euch erlaubt?

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

- Wie könnt ihr gewährleisten, dass keiner der Sportler die abgemachten Grenzen überschreitet?
- Angenommen, euer Team spielt in letzter Zeit flau und erreicht nicht das Gewünschte. Wie könnt ihr gesunde Aggression in eurem Team fördern?

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

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen ihr Handeln im Alltag aufgrund des Gespräches verändert haben. Wenn nicht, sprich sie bei Gelegenheit nochmals darauf an.

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



**Lebenskompetenzen, die mit dieser Spielform gefördert werden:**

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