

## **Spielform «Erfolgreich Teamziele erreichen»**

### **Zeit**

10 Minuten

### **Material**

Stoppuhr

### **Aktion**

Es werden 5er- oder 6er-Teams gebildet. Diese haben die Aufgabe, eine vorgegebene Schwimmstrecke (z.B. 25 m) in einer Staffel möglichst schnell zu absolvieren. Der jeweils startende Schwimmer klatscht beim Start bei einem Teamkollegen ab. Die anderen Teamkollegen (Anzahl je nach Teamgrösse) warten auf der Schwimmstrecke verteilt. Auf der ganzen Strecke von 25 m klatscht der startende Schwimmer bei allen Teamkollegen ab, sobald er diese passiert. Das Team hat sich selbst so zu organisieren, dass jeder Schwimmer zweimal startet.

Welches Team bewältigt die Staffel am schnellsten?

Je nach Alter der Schwimmer können die Strecke und die Gruppengrösse angepasst werden.

## **Lebenskompetenz fördern: Umgang mit Stress**

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

- War das Abklatschen der Leistung (möglichst schnelle Zeit) förderlich?
- Warum darf man sich nicht zu sehr ablenken lassen? Wie ist das zu erreichen?

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

- Wie ist euch eine gute Organisation im Team gelungen?
- Hat jemand von euch die Führung übernommen?
- Warum wird durch die Ablenkung die Leistungsfähigkeit vermindert?
- Wie könnt ihr eure Selbstdisziplin fördern?

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

- Wie gelingt es euch, dass ihr euch trotz Ablenkung gut fokussieren könnt?

- Angenommen, euer Team steht unter Druck. Welche Massnahmen helfen euch im Team, mit Stresssituationen gut umzugehen?

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

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen ihren Umgang mit Ablenkung und Stresssituationen aufgrund des Gesprächs 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>