

Spielform «Mit Leistungswille zum Ziel»

Zeit

10 Minuten

Material

Pro Team 3 gut unterscheidbare Bälle

Aktion

Teams von 8–12 Spielern bilden einen Kreis. Pro Team stehen 3 Bälle bereit, die sich deutlich voneinander unterscheiden.

Der erste Ball wird so von Spieler zu Spieler geworfen, dass er von jedem Spieler genau einmal gefangen und geworfen wird. Der Weg des Balls durch den Kreis muss exakt wiederholt werden können. Diesen Weg einige Male wiederholen.

Anschliessend wird der zweite Ball in die Runde geschickt. Er darf nie demselben Spieler zugeworfen werden wie der erste Ball. Dasselbe gilt für den dritten Ball. Jeder der 3 Bälle hat einen anderen Weg durch den Kreis.

Nun werden ein, 2 oder 3 Bälle im Kreis gleichzeitig zugeworfen. Welches Team schafft es, alle 3 Bälle ohne Fehler und ohne dass ein Ball zu Boden fällt, am längsten in Bewegung zu halten?

Lebenskompetenz fördern: Umgang mit Stress

Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)

- Wie habt ihr als Team diesen Auftrag erfüllt?
- Wie ist es euch gelungen, euch auf die Aufgabe zu konzentrieren und euch nicht ablenken zu lassen?

Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)

- Was könntet ihr noch besser machen?
- Wie könnt ihr eure Konzentration erhöhen?
- Woran liegt es, wenn Einzelne nicht ihr Bestes geben?
- Was kann jeder Einzelne dazu beitragen, dass ein gutes Resultat erzielt wird?

Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)

- Was könnt ihr dazu beitragen, dass eure Gruppe bis zum Schluss konzentriert bleibt?
- Angenommen, ihr fühlt euch unkonzentriert und könnt nicht euer Bestes geben. Wie könnt ihr vorgehen, um die Situation möglichst schnell zu verbessern?

Schritt 4 – Begleiten (Anwendung)

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen ihren Umgang mit 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>