

## **Spielform «Mit Vorbereitung zum Ziel»**

### **Zeit**

30 Minuten

### **Material**

–

### **Aktion**

Es werden 2 Gruppen gebildet. Die eine Gruppe darf sich, wie im ISSF-Reglement vorgesehen, 3 Minuten vorbereiten und 5 Minuten probeschossen. Die andere Gruppe soll erst jetzt – 30 Sekunden vor dem ersten Kommando «Für den ersten Finalschuss laden» – die Stände einnehmen. Beide Gruppen schießen einen kommandierten Final.

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

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

- Ist es euch allen gelungen, einen guten Final zu schießen?
- Was war hindernd oder störend?
- Was könnt ihr tun, um die Leistung zu verbessern?

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

- Welche Art von Vorbereitung braucht es, um eine gute Leistung zu erbringen?
- Wie wirken sich Stress und Unruhe vor dem Start aus?
- Wie könnt ihr mit Stress vor dem Start gut umgehen?

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

- Welche Vorbereitungsrituale helfen euch, euer Ziel gut im Blick zu haben?
- Angenommen, ihr fühlt euch vor einem Final gestresst. Wie könnt ihr euch gegenseitig unterstützen, um euren Stresslevel zu senken?

### **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**

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